

**PENGUNAAN KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK
ASSERTIVE TRAINING DALAM MENINGKATKAN
KECERDASAN EMOSIONAL PESERTA DIDIK
DI SMK N 1 BANDAR LAMPUNG**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-Tugas Dan Memenuhi Syarat-Syarat Untuk
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S. Pd) Dalam Ilmu Bimbingan Dan
Konseling Pendidikan Islam

OLEH:

SRI DINA HANDAYANI

NPM 1611080224

Jurusan : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam



**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG
1441 H/2020 M**

**PENGUNAAN KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK
ASSERTIVE TRAINING DALAM MENINGKATKAN
KECERDASAN EMOSIONAL PESERTA DIDIK
DI SMK N 1 BANDAR LAMPUNG**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-Tugas Dan Memenuhi Syarat-Syarat Untuk
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S. Pd) Dalam Ilmu Bimbingan Dan
Konseling Pendidikan Islam

OLEH:

SRI DINA HANDAYANI

NPM 1611080224

Jurusan : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

Pembimbing I : Busmayaril, S, Ag., M. Ed

Pembimbing II : Nova Erlina, SIQ., M. Ed



**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG**

1441 H/2020 M

ABSTRAK

PENGUNAAN KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK *ASSERTIVE TRAINING* DALAM MENINGKATKAN KECERDASAN EMOSIONAL PESERTA DIDIK DI SMK N 1 BANDAR LAMPUNG

OLEH:

Sri Dina Handayani

1611080224

Kecerdasan emosional merupakan kemampuan dasar manusia dalam memertahankan hidupnya untuk mengendalikan dorongan emosi, berempati kepada orang lain, mengelola emosi, kemampuan untuk memotivasi dirinya, serta membina hubungan baik dengan orang lain. Sebagai bidang yang memiliki fokus dalam pencegahan masalah dan pengentasan masalah yang sering dialami peserta didik, tentunya bimbingan dan konseling memiliki media ataupun layanan konseling yang terdapat dalam peraturan menteri pendidikan yaitu sebagai upaya memaksimalkan dalam memberikan layanan bimbingan dan konseling yang membantu dalam proses mengentaskan masalah peserta didik. Kemudian dalam praktiknya guru bimbingan dan konseling menggunakan layanan konseling kelompok dengan teknik *assertive training* dalam meningkatkan kecerdasan emosional pada peserta didik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana penggunaan konseling kelompok dengan teknik *assertive training* dalam meningkatkan kecerdasan emosional peserta didik di SMK N 1 Bandar Lampung. Subjek dalam penelitian ini ada 8 peserta didik dengan kriteria permasalahan kurang mampu mengenali dan mengelola emosi dirinya dan orang lain, tidak bisa bertanggung jawab terhadap perasannya, dan kurang membina hubungan baik dengan orang lain. Penelitian ini bersifat kualitatif deskriptif dengan mengumpulkan data-data mengenai layanan bimbingan konseling yang dilaksanakan oleh guru di SMK N 1 Bandar Lampung dalam meningkatkan kecerdasan emosional peserta didik. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa penggunaan *assertive training* oleh guru bimbingan dan konseling tepat dilakukan dalam mengembangkan kecerdasan emosional peserta didik di SMK N 1 Bandar Lampung.



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN

Alamat : Jl. Let. Kol. H. Endro Suratmin Sukarame, Bandar Lampung 35131 Telp(0721)703260

PERSETUJUAN

Judul Skripsi : **PENGUNAAN KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK ASSERTIVE TRAINING DALAM MENINGKATKAN KECERDASAN EMOSIONAL PESERTA DIDIK DI SMK NEGERI 1 BANDAR LAMPUNG TAHUN PELAJARAN 2020/2021**

Nama : **Sri Dina Handayani**
NPM : **1611080224**
Jurusan : **Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam**
Fakultas : **Tarbiyah dan Keguruan**

MENYETUJUI

Untuk dimunaqosyahkan dan dapat dipertahankan dalam sidang munaqosyah
Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung

Pembimbing I

Busmavaril, S. Ag. M. Ed
NIP. 197508102009011013

Pembimbing II

Nova Erlina, S. I. O. M. Ed
NIP. 197811142009122003

Mengetahui,
Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

Dr. Hj. Rifda Elfiah, M. Pd
NIP. 196910031997022002



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN

Jl. Let. Kol H. Endro, Suratmin Sukarame Bandar Lampung Telp. 0721 703260

PENGESAHAN

Skripsi dengan judul: **PENGUNAAN KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK *ASSERTIVE TRAINING* DALAM MENINGKATKAN KECERDASAN EMOSIONAL PESERTA DIDIK DI SMK NEGERI 1 BANDAR LAMPUNG TAHUN PELAJARAN 2020/2021**, disusun oleh Sri Dina Handayani NPM 1611080224 Jurusan : Bimbingan Konseling Pendidikan Islam, telah diujikan dalam Sidang Munaqosyah Fakultas Tarbiyah dan Keguruan pada Hari/Tanggal: Jum'at, 04 Desember 2020.

TIM MUNAQOSYAH

Ketua : Prof. Dr. Hj. Nirva Diana, M.Pd (.....)

Sekretaris : Hardiyansyah Masya, M.Pd (.....)

Penguji Utama : Dr. H. Yahya AD, M.Pd (.....)

Penguji Pendamping I : Busmayaril, S.Ag., M.Ed (.....)

Penguji Pendamping II : Nova Erlina, S.I.Q., M.Ed (.....)

Mengetahui,
Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan

Prof. Dr. Hj. Nirva Diana, M.Pd
NIP. 196408281988032002

MOTTO

وَمَا أُبْرِئُ نَفْسِي إِنَّ النَّفْسَ لَأَمَّارَةٌ بِالسُّوءِ إِلَّا مَا رَحِمَ رَبِّي إِنَّ رَبِّي
غَفُورٌ رَحِيمٌ

Artinya:

“Dan aku tidak membebaskan diriku (dari kesalahan), karena sesungguhnya nafsu itu selalu menyuruh kepada kejahatan, kecuali nafsu yang diberi rahmat oleh Tuhanku. Sesungguhnya Tuhanku Maha Pengampun lagi Maha Penyanyang.”

(Q. s. Al-Baqarah : 286)¹

¹Departemen Agama RI, *Al-Qur'an Terjemah*, (Jakarta: Al Huda, 2002), h. 50

PERSEMBAHAN

Bismillahirrohmaanirrohiim,

Sujud syukur kusembahkan kepada-Mu ya Allah, Tuhan yang Maha Agung dan Maha Tinggi. Atas takdir-Mu saya bisa menjadi pribadi yang berfikir, berilmu, beriman dan bersabar. Semoga keberhasilan ini menjadi satu langkah awal untuk masa depan saya, dalam meraih cita-cita saya.

Dengan ini saya persembahkan skripsi ini kepada:

1. Kedua orang tua saya tercinta yang senantiasa selalu mendoakan dan mendampingi untuk keberhasilan baik secara moral maupun materil, skripsi ini saya persembahkan sebagai wujud bakti saya dan upaya saya untuk memberikan sedikit kebahagiaan untuk kalian yaitu Bapak Komarun dan Ibu Hidayati.
2. Kakak saya tercinta Muhammad Maulana yang sangat saya sayangi yang selalu membantu saya serta menantikan keberhasilan saya, serta kakak saya Tuti Anggraini, Tita Amalia, Hilda Komariah, Fajriansyah, Ardiansyah, Riski Tiara, serta adik saya Muhammad Muhadi dan Muhammad Aziz yang telah memberikan dukungan moril maupun materil sehingga saya dapat menyelesaikan study ini.
3. Keluarga Besar Majelis Ta'lim Mudzokratul Ilmi, khususnya guru saya Ustd. Suryadi, S.Pd. I yang telah membantu, mendukung serta mendo'akan keberhasilan saya sampai sejauh ini.

4. Almamater UIN Raden Intan Lampung yang telah banyak mengajarkan saya untuk berfikir dan bertindak lebih baik, semoga ini menjadi awal kesuksesan dalam hidup saya.

RIWAYAT HIDUP

Penulis merupakan anak kedelapan dari sepuluh bersaudara dari pasangan Bapak Komarun dan Ibu Hidayati yang dilahirkan di Bandar Lampung pada tanggal 05 September 1997. Adapun riwayat pendidikan yang telah penulis tempuh adalah Sekolah Dasar Negeri 04 Sawah Lama diselesaikan pada tahun 2009. Selanjutnya penulis melanjutkan pendidikan di SMP Nusantara Bandar Lampung diselesaikan pada tahun 2012. Kemudian melanjutkan jenjang pendidikan di SMKN 1 Bandar Lampung, dan lulus pada tahun 2015.

Pada tahun 2016 peneliti terdaftar sebagai Mahasiswa Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, melalui jalur UMPTKIN pada Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam. Pada Juli 2019 peneliti melakukan Kuliah Kerja Nyata (KKN) di desa Negri Agung Kecamatan Talang Padang Kabupaten Tanggamus. Pada Oktober 2019 peneliti melakukan Praktek Pengalaman Lapangan (PPL) di SMPN 22 Bandar Lampung.

KATA PENGANTAR

Alhamdulillahirobbil'alamin

Puji syukur atas kehadiran Allah SWT, Segala puji bagi-Nya yang senantiasa melimpahkan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini. Sholawat serta salam tercurah kepada Nabi Muhammad SAW, yang dinantikan syafaatnya di yaumul akhir nanti.

Penyusunan skripsi ini yang berjudul “Penggunaan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Assertive Training* Dalam Meningkatkan Kecerdasan Emosional Pada Peserta Didik Di SMK Negeri 1 Bandar Lampung”.

Skripsi merupakan salah satu syarat untuk mendapatkan gelar sarjana pendidikan (S.Pd) pada program studi Bimbingan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung.

Penulis menyadari bahwa penyusunan skripsi ini tidak akan terwujud tanpa adanya bantuan, bimbingan, dorongan serta dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu penulis menghaturkan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Hj. Nirva Diana, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung.
2. Dr. Rifda El Fiah, S.Pd., M.Pd, selaku Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam.
3. Rahma Diani, M.Pd selaku Sekretaris Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam.

4. Busmayaril, S.Ag., M.Ed selaku Dosen Pembimbing I. Terima Kasih atas kesediaan untuk membimbing dan memberikan arahan dalam penulisan skripsi ini.
5. Nova Erlina, SIQ., M.Ed selaku Dosen Pembimbing II. Terima Kasih atas kesediaan dalam membimbing, mengarahkan, memberikan saran, dan kritik yang sangat membantu dalam penyelesaian skripsi ini.
6. Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Tarbiyah dan Keguruan yang telah mendidik dan memberikan ilmu pengetahuan selama menuntut ilmu di Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam UIN Raden Intan Lampung. Terima kasih atas ilmunya yang sangat bermanfaat.
7. Seluruh karyawan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung, khusus nya Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam, terima kasih atas ketulusan dan kesediannya membantu penulis dalam menyelesaikan syarat-syarat administrasi.
8. Drs. Moh. Edy Harjito selaku kepala sekolah SMKN 1 Bandar Lampung, yang telah memberikan izin kepada penulis untuk melakukan penelitian.
9. Dra. Heranida selaku guru Bimbingan dan Konseling di SMK N 1 Bandar Lampung, yang telah berkenan membantu dalam pelaksanaan penelitian.
10. Staf TU SMK N 1 Bandar Lampung yang telah berkenan membantu dalam pelaksanaan penelitian.
11. Kedua orang Tua saya Tercinta, Bapak Komarun dan Ibu Hidayati yang selalu memberikan doa untuk keberhasilan saya dan bantuan moril maupun materil dalam penulisan skripsi ini.

12. Untuk kakak saya M. Maulana dan adik saya M. Muhadi terima kasih atas do'a dan dukungan kalian yang telah membantu dalam penyelesaian skripsi ini.
13. Untuk kawan terbaik saya Nurazizah Patmawati, Karmila, Nabila Ananda, Putry Indah Permata Shary terima kasih yang selalu mendo'akan dan memberikan dukungan nya.
14. Kawan terbaik saya Eka Kurniawati, Linda Oktaviana, Merlin Fadilla, dan Luluk Diah Afifah, terima kasih sudah mau membantu, saling memberikan motivasi dan semangat yang luar biasa selama ini.
15. Sahabat-sahabat dan rekan-rekan angkatan 2016 kelas D yang sama-sama berjuang demi gelar S.Pd yang saling menyemangati satu sama lain.
16. Semua pihak yang turut serta membantu menyelesaikan skripsi ini yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu.

Peneliti menyadari bahwa dalam penelitian ini masih banyak kekurangan, hal ini disebabkan masih terbatasnya ilmu dan teori penelitian yang peneliti kuasai. Oleh karena itu kepada pembaca kiranya dapat memberikan masukan dan saran-saran yang bersifat membangun.

Bandar Lampung, September 2020

Peneliti,

Sri Dina Handayani
NPM.1611080224

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	ii
ABSTRAK	iii
MOTTO	iv
PERSEMBAHAN.....	v
RIWAYAT HIDUP	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL	xiv

BAB 1 PENDAHULUAN

A. Penegasan Judul	1
B. Alasan Memilih Judul	3
C. Latar Belakang Masalah.....	4
D. Fokus Penelitian	11
E. Rumusan Masalah	11
F. Tujuan Penelitian	12
G. Kegunaan Penelitian.....	12

BAB II LANDASAN TEORI

A. Konseling Kelompok	13
1. Pengertian Konseling Kelompok	13
2. Perbedaan Bimbingan Dan Konseling Kelompok	14
3. Tujuan Konseling Kelompok	16
4. Komponen Konseling Kelompok.....	19
5. Asas-Asas Dalam Konseling Kelompok	20
6. Keterampilan Konseling Kelompok.....	21

7. Langkah-Langkah Konseling Kelompok	23
B. Teknik <i>Assertive Training</i>	26
1. Pengertian <i>Assertive Training</i>	26
2. Perilaku <i>Assertive Training</i>	27
3. Dasar Teori <i>Assertive Training</i>	30
4. Tujuan <i>Assertive Training</i>	33
5. Prosedur Atau Tahapan Assertive	34
6. Factor Yang Mempengaruhi Keberhasilan <i>Assertive Training</i>	38
7. Kelebihan Dan Kekurangan <i>Assertive Training</i>	38
C. Kecerdasan Emosional	39
1. Pengertian Kecerdasan Emosional	39
2. Bentuk-Bentuk Emosi	41
3. Ciri-Ciri Kecerdasan Emosional	41
4. Factor-Faktor Yang Mempengaruhi Kecerdasan Emosi.....	46
5. Bentuk Penanganan Kecerdasan Emosi	47
6. Manfaat Kecerdasan Emosional.....	50
D. Guru Bimbingan dan Konseling	51
1. Pengertian Bimbingan Konseling.....	51
2. Pengertian Guru Bimbingan dan Konseling.....	54
3. Tugas Guru Bimbingan dan Konseling	55
4. Peran Guru Bimbingan dan Konseling	56
E. Penelitian Yang Relevan	59

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian.....	62
B. Desain Penelitian.....	63
C. Tempat dan Waktu Penelitian	63
D. Teknik Pengumpulan Data	64
E. Analisis Data	66
F. Pemeriksaan Keabsahan Data	67

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Lokasi Penelitian	69
B. Deskripsi Hasil Penelitian	75
C. Hasil Penelitian	76
D. Pembahasan.....	88

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan	103
B. Saran.....	103

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABLE

1. Table 1 Kondisi Awal Kecerdasan Emosional Peserta Didik Di SMK N 1
Bandar Lampung
2. Table 2 Perbedaan Bimbingan Kelompok Dan Konseling Kelompok
3. Table 3 Langkah-Langkah Strategi Latihan *Assertive*
4. Table 4 Jumlah Guru
5. Table 5 Jumlah Guru Sesuai Dengan Golongan
6. Table 6 Jumlah Guru Sesuai Dengan Sertifikasi
7. Table 7 Jumlah Rombongan Belajar
8. Table 8 Jumlah Peserta Didik
9. Table 9 Jumlah Ruang Kelas
10. Table 10 Gambaran Peserta Didik Sebelum Melakukan *Treatment*
11. Table 11 Gambaran Peserta Didik Setelah Mendapatkan *Treatment*

BAB I

PENDAHULUAN

A. PENEGASAN JUDUL

Sebelum penulis menjelaskan lebih lanjut serta menguraikan isi skripsi ini, terlebih dahulu penulis akan menjelaskan maksud dari judul skripsi ini yaitu : **“Penggunaan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Assertive Training* Dalam Meningkatkan Kecerdasan Emosional Pada Peserta Di SMK N 1 Bandar Lampung”**. Supaya tercapai persepsi yang sama antara penulis dan para pembaca, maka penulis perlu menjelaskan beberapa istilah yang berkenaan dengan judul diatas:

1. Pengertian Penggunaan

Dalam kamus besar bahasa Indonesia, penggunaan memiliki arti proses, cara perbuatan memakai sesuatu, atau pemakaian.¹

Penggunaan yang dimaksud dalam penelitian ini adalah, proses guru bimbingan dan konseling dalam meningkatkan kecerdasan emosional. Sehingga dengan adanya penggunaan yang dilakukan oleh guru bimbingan dan konseling maka diharapkan dapat membantu dalam meningkatkan kecerdasan emosional pada peserta didik.

¹ Depdiknas RI, *Kamus Besa Bahasa Indonesia*, (Jakarta : Balai Pustaka, 2002), h. 852

2. Konseling Kelompok

Menurut Gazda dalam Namora Lumongga Lubis, berpendapat bahwa konseling kelompok adalah hubungan antara konselor dan klien yang berfokus pada pemikiran dan tingkah laku yang disadari. Ia menyatakan bahwa konseling kelompok ini bertujuan untuk memberikan dorongan dan pemahaman pada klien untuk memecahkan masalahnya.

Sedangkan menurut prayitno bahwa konseling adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan oleh seorang ahli (konselor) kepada individu yang sedang mengalami suatu masalah (klien) yang bermuara pada teratasnya masalah yang dihadapi klien.

Berdasarkan pendapat-pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok merupakan proses bantuan yang diberikan kepada individu dengan tatap muka melalui wawancara untuk memecahkan suatu permasalahan yang dihadapi individu oleh seorang yang profesional agar klien dapat mandiri, mengembangkan kemampuan dirinya sendiri maupun lingkungan melalui dinamika kelompok.

3. Teknik assertive training

Assertive training merupakan salah satu teknik pendekatan *behavior*, yang dapat dilakukan untuk mengubah tingkah laku menjadi tingkah laku baru yang lebih baik. *Assertive training*

merupakan teknik yang dipakai untuk mengatasi masalah yang berhubungan dengan kepercayaan diri, dan ketegasan diri. Dengan *assertive training* peserta didik dilatih untuk memiliki kepercayaan diri yang baik, pengungkapan diri sehingga peserta didik dapat megutarakan pendapatnya, dan melatih ketegasan diri atas tindakan atau hal-hal yang menimpa dirinya

4. Kecerdasan Emosional

Kecerdasan emosional adalah kemampuan seseorang untuk menerima, menilai, mengelola, serta mengontrol emosi dirinya dan orang lain disekitarnya.

5. SMK N 1 Bandar Lampung

SMK N 1 Bandar Lampung adalah satu satu sekolah Negeri yang berada di Kota Bandar Lampung, adapun sekolah ini berada di Jln. Pulau Morotai No. 33, Jagabaya III, Kecamatan Sukarame, Kota Bandar Lampung, Lampung, 35122.

Berdasarkan istilah yang sudah dijelaskan secara singkat diatas maka maksud dari keseluruhan judul ini adalah **“Penggunaan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Assertive Training* Dalam Meningkatkan Kecerdasan Emosional Pada Peserta Di SMK N 1 Bandar Lampung”**.

B. ALASAN MEMILIH JUDUL

Alasan memilih judul kecerdasan emosional karena Ada 8 peserta didik yang mengalami kecerdasan emosional yang rendah, dan Guru

bimbingan dan konseling telah melakukan layanan konseling kelompok terhadap 8 peserta didik tersebut.

C. LATAR BELAKANG MASALAH

Factor manusia merupakan factor yang sangat penting dalam membentuk manusia yang berkualitas sehingga menumbuhkan SDM yang optimal. Pengembangan SDM yang optimal dapat melalui pengembangan dalam bidang pendidikan. Sehingga pendidikan yang diberikan lebih ditekankan dalam aspek bidang intelektual. Selain bidang intelektual, ada juga yang tidak kalah penting yang harus ditingkatkan maupun dikembangkan dalam pendidikan yakni kecerdasan emosional yang saat ini memegang peranan penting dalam pendidikan.²

Pendidikan akan membawa manusia untuk mengembangkan potensi dan ilmu yang dimiliki, dengan mengembangkan potensi dan ilmu maka manusia akan menaikkan derajat yang dimiliki. Ilmu yang diperoleh dengan pendidikan inilah manusia akan diangkat derajatnya diantara manusia lainnya. Sebagaimana firman Allah SWT surat Al-Mujadilah ayat 11:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِذَا قِيلَ لَكُمْ تَفَسَّحُوا فِي الْمَجَالِسِ فَافْسَحُوا يَفْسَحِ اللَّهُ لَكُمْ وَإِذَا قِيلَ انشُزُوا فَانْشُزُوا يَرْفَعِ اللَّهُ الَّذِينَ آمَنُوا مِنْكُمْ وَالَّذِينَ أُوتُوا الْعِلْمَ دَرَجَاتٍ ۚ وَاللَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ خَبِيرٌ

Artinya

² Ni Md Ayu Pitasari, dkk “Penerapan Konseling Behavioral Dengan Teknik Latihan Assertive Untuk Meningkatkan Kecerdasan Emosional Siswa Kelas VII SMP 3 Singaraja”. Jurusan Bimbingan Konseling FIP Universitas Ganesha singaraja, Indonesia
<http://ejournal.undiksa.ac.id/index.php/JJBK/article/view/781> (26 september 2019)

Hai orang-orang beriman apabila kamu dikatakan padamu: “berlapang-lapanglah dalam majlis”, maka lapangkanlah niscaya Allah akan memberi kelapangan untukmu. Dan apabila dikatakan: “berdirilah kamu”, maka berdirilah niscaya Allah akan meninggikan orang-orang yang beriman diantaramu dan orang-orang yang diberi ilmu pengetahuan beberapa derajat. Dan Allah Maha mengetahui apa yang kamu kerjakan”. (Al-Mujadilah ayat 11).³

Dari ayat di atas dijelaskan yang membedakan manusia dengan makhluk Allah lainnya adalah keimanan dan ilmu pengetahuan yang dimiliki manusia. Allah menjanjikan manusia yang beriman dan memiliki ilmu pengetahuan akan ditinggikan dan diangkat derajatnya dibandingkan dengan makhluk Allah lainnya, dengan adanya ayat ini agar manusia memiliki keinginan dan memotivasi dalam mencari ilmu.

Proses pendidikan dan perubahan perilaku peserta didik di sekolah tidak hanya menjadi tanggung jawab dan kewajiban guru mata pelajaran, tapi semua pihak. Salah satu pihak yang sangat berkepentingan disekolah adalah guru BK. Peran guru BK meningkatkan mutu pendidikan, perubahan terhadap perilaku peserta didik di sekolah. Hal ini searah dengan Undang-Undang Nomor 20 tahun 2003 tentang system pendidikan nasional pasal 1 butir 6 yaitu: “Pendidikan adalah tenaga kependidikan yang berkualifikasi sebagai guru, dosen, konselor, pamong belajar, tutor, serta berpartisipasi dalam penyelenggaraan pendidikan.”⁴

³ Departemen Agama RI, *Al-Qur'an Terjemah*, (Jakarta: Al Huda, 2002), h. 544

⁴ Mamat Supriatna (Editor), *Bimbingan Konseling Berbasis Kompetensi: Orientasi Dasar Pengembangan Profesi Konselor*. (Jakarta: Rajawali Pers, 2011), H.8

Peran guru BK di sekolah tidak sama dengan peran guru mata pelajaran. Peran artinya bagian dimainkan seseorang, atau bagian yang diberikan kepadanya.⁵

Peran guru BK adalah sebagai manajer. Manajer yang artinya guru BK harus mampu menjalankan seluruh kegiatan yang telah di programkan untuk pelaksanaan pendidikan karakter. Guru BK harus mampu melibatkan semua pihak (peserta didik, guru mata pelajaran, kepala sekolah dan orang tua) didalam mensukseskan pelaksanaan program.

Peserta didik sering menghadapi berbagai permasalahan di sekolah yang hampir tidak dapat dihindari walaupun mendapatkan pengajaran yang baik. Hal ini dapat disebabkan oleh permasalahan peserta didik yang dipengaruhi oleh dirinya sendiri, ataupun cara dirinya memahami orang lain. Salah satu permasalahan yang sering terjadi pada peserta didik adalah masalah menyangkut tentang kecerdasan emosional yang rendah.

Untuk meningkatkan kecerdasan emosional guru bimbingan konseling dapat menggunakan beberapa layanan konseling, salah satu layanan konseling yang dapat digunakan yaitu layanan konseling kelompok. Penggunaan layanan konseling kelompok dapat membantu peserta didik yang kesulitan dalam mengungkapkan perasaannya maka dengan berdiskusi peserta didik diharapkan dapat berlatih menggunakan pengetahuan dan gagasannya untuk menyampaikan pendapat, mempertahankan pandangannya, menyatakan setuju atau menolak pendapat

⁵ Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan, Kamus Besar Bahasa Indonesia Edisi III. (Jakarta: Balai Pustaka, 2003), H.667

orang lain dengan cara yang baik. Layanan konseling kelompok memiliki beberapa pendekatan salah satunya yaitu pendekatan *behavior*.

Berdasarkan permasalahan yang dialami peserta didik, upaya yang dilakukan untuk meningkatkan kecerdasan emosional dapat dilakukan dengan berbagai cara. Salah satu cara yang dapat dilakukan adalah menerapkan konseling behavioural. menurut Krumboltz & Thorsen “*behavioral counseling is a process of helping people to learn how to solve certain Interpersonal, emotional, and decision problems.*”⁶ Artinya konseling *behavioural* adalah proses membantu orang untuk belajar bagaimana memecahkan suatu masalah tertentu, baik itu masalah interpersonal, emosional, dan masalah keputusan.

Kecerdasan emosional mencakup pengendalian diri yang berkaitan dengan relasi, berempati kepada orang lain, mengelola peserta didik, serta kemampuan untuk memotivasi dirinya. Kecerdasan emosional peserta didik adalah mampu secara cerdas dan pintar menggunakan emosinya. Namun pada kenyataannya, peserta didik yang mempunyai kemampuan intelegensi tinggi sering kali terpuruk ketika menghadapi permasalahan dalam kehidupannya. Oleh karena itu, taraf intelegensi bukan merupakan satu-satunya factor yang menentukan keberhasilan seseorang, tetapi ada factor lain yang mempengaruhi yaitu kecerdasan emosional. Goleman menyatakan bahwa, “kecerdasan intelektual (IQ) hanya menyumbangkan

⁶ Ni Md Ayu Pitasari, dkk. Op.Cit,

20% bagi kesuksesan, sedangkan 80% adalah sumbangan factor kekuatan-kekuatan lain diantaranya adalah kecerdasan emosional.⁷

Kedua kecerdasan ini sangat diperlukan dalam proses belajar siswa, IQ tidak dapat berfungsi dengan baik tanpa partisipasi penghayatan emosional, namun keduanya saling melengkapi. Keseimbangan antara IQ dan EQ merupakan kunci keberhasilan peserta didik.

Kecerdasan emosional setiap individu berbeda-beda. Kecerdasan emosional seseorang dapat diketahui melalui ciri-ciri kecerdasan emosional itu sendiri. Goleman mengemukakan indikator dari kecerdasan emosional terdiri dari 5 bagian, yaitu: (a) mengenali emosi diri atau kesadaran diri; (b) mengelola emosi; (c) memotivasi diri sendiri; (d) mengelola emosi orang lain; (e) membina hubungan baik dengan orang lain.⁸

Berdasarkan data awal yang diperoleh dari hasil wawancara secara langsung dengan guru bimbingan dan konseling selama melaksanakan penelitian di SMK N 1 Bandar Lampung masalah mengenai rendahnya kecerdasan emosional pada peserta didik memang sering dijumpai. Tidak sedikit peserta didik yang masih memiliki kecerdasan emosional yang rendah ini dilihat berdasarkan dari ciri-ciri atau indikator yang ditemukan penulis dari hasil wawancara kepada guru bimbingan dan konseling di

⁷ Goleman, Daniel (alih bahasa T . Hermaya), 2003. *Emotional Intelligence: kecerdasan emosional mengapa EI lebih penting dari pada IQ*. Jakarta. PT. Gramedia Pustaka Utama. H.44

⁸ Goleman Daniel, *Emotional Intelligence: kecerdasan emosional mengapa EI lebih penting dari pada IQ*. h.56

SMK N 1 Bandar Lampung. Berdasarkan hasil yang didapat dari hasil wawancara maka didapatkanlah hasil 8 peserta didik yang mengalami kecerdasan emosional yang rendah.

Tabel I
Gambaran Umum Kecerdasan Emosional
Peserta Didik SMK N 1 Bandar Lampung

No	Nama	Indicator Permasalah
1	AAA	Tidak bisa bertanggung jawab atas perasannya tetapi menyalahkan orang lain, Tidak dapat berhubungan baik dengan orang lain.
2.	BSDW	Berbohongan dengan apa yang iya rasakan, sulit mengungkapkan perasaan positif lainnya, mengalami kesulitan dalam berkata "TIDAK".
3.	DTP	Tidak mengetahui perasaan sendiri sehingga menyalahkan orang lain, Tidak dapat mengungkapkan kemarahan dan kejengkelannya, Tidak punya perasaan empati dan rasa kasian.
4.	RF	Tidak bisa bertanggung jawab atas perasaannya, suka menyalahkan orang lain, mengalami kesulitan dalam berkata "TIDAK", tidak punya rasa empati dan rasa kasihan.
5.	CF	Tidak mengetahui perasaannya sendiri, pesimis sering menganggap dunia tidak adil, menunjukan kesopanan yang berlebihan, sering merasa kecewa dan pemaarah, tidak dapat berhubungan baik dengan orang lain, tidak punya empati dan rasa kasihan.
6.	YA	Tidak bertanggung jawab atas perasannya, tidak mengetahui perasannya sendiri, tidak dapat mengungkapkan kemarahannya, tidak bisa berhubungan baik dengan orang lain, tidak ada rasa empati.
7.	ARHA	Berbohongan dengan apa yang iya rasakan, sulit mengungkapkan perasaan, mengalami kesulitan dalam berkata "TIDAK"
8.	DP	Tidak mengetahui perasannya sendiri, berbohongan dengan apa yang iya rasakan, tidak bisa bertanggung jawab dengan perasaannya, tidak dapat mengungkapkan kemarahannya, tidak dapat berhubungan baik dengan orang lain.

Tabel 1 menyatakan gambaran kecerdasan emosional yang rendah pada peserta didik di SMK N 1 Bandar Lampung terdapat 8 peserta didik dengan permasalahan yang berbeda-beda mengenai kecerdasan emosional.

Pendekatan *behavior* merupakan pendekatan untuk perubahan dari tingkah laku. Pada pendekatan *behavior* terdapat beberapa teknik salah satunya yaitu teknik *assertive training*. Teknik *assertive training* dilakukan dengan tujuan agar peserta didik memiliki asertif. “perilaku asertife dibagi menjadi lima aspek yaitu aspek ketegasan, tanggung jawab, percaya diri, kejujuran, dan menghormati orang lain.”⁹

Menurut Corey, “penggunaan *assertive training* didasarkan pada asumsi bahwa banyak orang yang menderita atas perasaan cemas dalam berbagai situasi interpersonal. *Assertive training* merupakan sasaran dalam membantu individu mengembangkan cara-cara berhubungan yang lebih langsung dalam situasi-situasi interpersonal.”¹⁰

Perilaku *Assertive* adalah ekspresi langsung, jujur dan pada tempatnya dari pikiran, perasaan, kebutuhan, atau hak-hak seseorang tanpa kecemasan yang beralasan. Perilaku *Assertive* menurut Albert dan Emmons Merupakan perilaku menegaskan diri (*self-affirmative*) yang

⁹ Dewi Puspitaningrum, *Hubungan Antara Intensitas Mengikuti Materi Bimbingan Agama Islam Terhadap Peningkatan Assertivitas Anak di Balai Rehabilitas Sosial “Kasih Mesra” Demak*, [online]: skripsi IAIN Walisongo, Tersedia: http://eprints.walisongo.ac.id/2586/3/0911111014_Bab2.pdf,

¹⁰ Gerald corey, *Teori dan Praktek Konseling & Psikoterapi*, Bandung, PT. Refika Aditama, 2013, hal 213.

positif yang mengusulkan kepuasan hidup pribadi dan meningkatkan kualitas hubungan dengan orang lain.

Berdasarkan uraian latar belakang tersebut, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul **“Penggunaan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Assertive Training* Dalam Meningkatkan Kecerdasan Emosional Peserta Didik Di SMK N 1 Bandar Lampung”**

D. FOKUS PENELITIAN

Berdasarkan latar belakang masalah maka fokus penelitian ini adalah Bagaimana guru *mentreatment* peserta didik yang kurang mampu mengenali dan mengelola emosi dirinya dan orang lain, peserta didik yang tidak bisa bertanggung jawab terhadap perasannya, peserta didik yang kurang membina hubungan baik dengan orang lain. Dan terdapat sub fokus, sebagai berikut:

1. Program guru bimbingan dan konseling dalam menangani peserta didik.
2. Pelaksanaan konseling kelompok dengan *assertive training*.
3. Hasil dari pelaksanaan konseling kelompok *assertive training*.

E. RUMUSAN MASALAH

Berdasarkan latar belakang masalah, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Bagaimanakah Penggunaan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Assertive Training* Dalam Meningkatkan Kecerdasan

Emosional Pada Peserta Didik Oleh Guru BK Di SMK N 1 Bandar Lampung?

F. TUJUAN PENELITIAN

Berdasarkan rumusan masalah, tujuan dari penelitian ini adalah:

1. Bagaimana Program guru bimbingan dan konseling dalam menangani peserta didik?
2. Bagaimana Pelaksanaan konseling kelompok dengan *assertive training*?
3. Bagaimana Hasil dari pelaksanaan konseling kelompok *assertive training*?

G. KEGUNAAN PENELITIAN

1. Kegunaan secara teoritis

Secara teoritis penelitian ini diharapkan dapat berguna bagi pengembangan ilmu bimbingan dan konseling pada umumnya dan ilmu pemahaman emosi individu pada khususnya

2. Kegunaan secara praktis

Kegunaan secara praktis penelitian ini diharapkan dapat berguna untuk memberikan sumbangan pemikiran dan masukan bagi peserta didik, terutama mengenai upaya-upaya dalam mengelola emosi dan memanfaatkan emosi secara produktif.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Konseling Kelompok

1. Pengertian Konseling Kelompok

Istilah konseling secara etimologi berasal dari bahasa “*consilium*” yang berarti “dengan” atau “bersama” yang dirangkai dengan “menerima” atau “memahami”. Istilah konseling selalu mengikuti istilah bimbingan hal ini disebabkan keintegralan kegiatan bimbingan konseling sebagai “jantung hatinya program bimbingan”, juga merupakan salah satu teknik bimbingan dalam aktivitas layanan bimbingan konseling diantara sejumlah teknik lainnya.¹

Layanan ini merupakan upaya bantuan untuk dapat memecahkan masalah peserta didik dengan memanfaatkan dinamika kelompok, seperti dijelaskan Prayitno bahwa konseling adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan oleh seorang yang dilakukan oleh seorang ahli (konselor) kepada individu yang sedang mengalami suatu masalah (klien) yang bermuara pada teratasnya masalah yang dihadapi klien.² Hal ini dipertegas oleh Bimo Walgito yang menyatakan bahwa konseling merupakan bantuan yang diberikan kepada individu dalam memecahkan masalah dalam kehidupannya dengan wawancara yang

99. ¹ Prayitno, *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2004), hal.

² Prayitno, *Op Cit*, hal. 105.

sesuai dengan keadaan yang dihadapi dalam mencapai kesejahteraan hidupnya.³

Sementara Gazda dalam Namora Lumongga Lubis, berpendapat bahwa konseling kelompok adalah hubungan antara konselor dan klien yang berfokus pada pemikiran dan tingkahlaku yang disadari. Ia menyatakan bahwa konseling kelompok ini bertujuan untuk memberikan dorongan dan pemahaman pada klien untuk memecahkan masalahnya.⁴

Berdasarkan pendapat-pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok merupakan proses bantuan yang diberikan kepada individu dengan tatap muka melalui wawancara untuk memecahkan suatu permasalahan yang dihadapi individu oleh seorang yang profesional agar klien dapat mandiri, mengembangkan kemampuan dirinya sendiri maupun lingkungan melalui dinamika kelompok.

2. Perbedaan Bimbingan Kelompok Dan Konseling Kelompok

Bimbingan merupakan upaya memfasilitasi individu agar memperoleh pemahaman tentang penyesuaian dirinya terhadap lingkungan. Lingkungan yang dimaksud ialah lingkungan dimana individu itu tumbuh dan berkembang baik di sekolah, keluarga, maupun masyarakat yang lebih luas, sedangkan kelompok merupakan

³ Bimo Walgito, *Bimbingan dan Konseling (study dan karir)*, (Andi, Yogyakarta, 2004), hal 5.

⁴ Namora Lumongga Lubis, *Memahami Dasar-Dasar Konseling Kelompok Dalam Teori dan Praktik*, (Jakarta: Kencana Prenada Media Group, 2011), hal 198.

sarana atau media penghubung bagi individu-individu yang tergabung di dalamnya, yang memungkinkan partisipasi aktif bagi para anggota untuk dapat berbagi pengalaman, pengembangan wawasan, sikap dan keterampilan, pencegahan munculnya masalah, atau pengembangan pribadi anggota.

Sedangkan konseling kelompok (*group counseling*) merupakan salah satu bentuk konseling yang memanfaatkan kelompok untuk membantu, memberi umpan balik (*feedback*), dan pengalaman belajar. Konselin kelompok dalam prosesnya menggunakan prinsip-prinsip dinamika kelompok (*group dynamic*).

Table 2
Perbedaan Bimbingan Kelompok dan Konseling Kelompok⁵

Aspek	Bimbingan Kelompok	Konseling Kelompok
Tujuan dan fungsi	Pencegahan masalah. Pengembangan pribadi	Pemecahan masalah pribadi. Pencegahan masalah. Pengembangan pribadi.
Jumlah anggota	2-15 anggota	2-7 anggota
Karakteristik anggota	Heterogen-homogen	Homogeny
Bentuk kegiatan	Permainan-instruksional	Transaksional
Peran pembimbing	Fasilitator-tutor	Fasilitator-terapis
Peran anggota	Aktif membahas topic yang relevan dan bermanfaat bagi pencegahan masalah atau pengembangan pribadi	Aktif membahas masalah pribadi, serta berbagai dalam memecahkan masalah orang lain atau upaya pengembangan pribadi anggota.
Suasana interaksi	Interaksi multiarah. Aktif bermuansa intelektual, pencerahaan, dan pendalaman.	Interaksi multiarag. Aktif bermuansa intelektual, afeksional, dan emosional.
Teknik yang digunakan	Sosio-edukasional	Psiko-edukasional
Sifat dan materi pembicaraan	Masalah umum (melebar). Tidak memuat masalah pribadi	Masalah pribadi (mendalam). Memuat rahasia pribadi.

⁵ Rasimin, *bimbingan dan konseling kelompok*, (jambi: bumi aksara, 2017), h. 4-7

Lama dan frekuensi kegiatan	Sesuai dengan teknik pemahaman anggota tentang topik masalah	Sesuai dengan tingkat ketuntasan pemecahan masalah individu anggota
Evaluasi	Keterlibatan, pemahaman isi, dan dampak terhadap anggota kelompok	Keterlibatan, kedalaman dan dampak terhadap ketuntasan pemecahan masalah individu anggota

3. Tujuan Konseling Kelompok

Tujuan dari hubungan konseling adalah ialah terjadinya perubahan pada tingkah laku klien. Konselor memusatkan perhatiannya kepada klien dengan mencurahkan segala daya upaya demi perubahan pada klien, yaitu perubahan kearah yang lebih baik serta teratasinya masalah yang dihadapi. Sedangkan pelaksanaan konseling kelompok adalah untuk meningkatkan kepercayaan diri, memelihara diri, berfikir positif, dapat berkomunikasi dengan baik, penampilan yang baik, dan memiliki ketegasan diri.

Selanjutnya menurut Dewa Ketut Sukardi tujuan konseling kelompok adalah:

- a. Melatih anggota kelompok agar berani berbicara dengan orang banyak, atau melatih anggota kelompok mampu berkomunikasi dengan baik;
- b. Melatih anggota kelompok agar mampu bertenggang rasa terhadap teman sebayanya, maksudnya agar dapat melatih anggota

kelompok untuk memiliki rasa empati dan menjaga hubungan yang harmonis dengan anggota kelompoknya;

- c. Dapat mengembangkan bakat dan minat masing-masing anggota kelompok dan
- d. Mengentaskan permasalahan-permasalahan kelompok, maksudnya agar dapat membantu siswa dalam menyelesaikan masalah-masalah yang dihadapi oleh para anggota kelompok.⁶

Berdasarkan pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa adanya pencapaian tujuan yang jelas dalam suatu kegiatan layanan konseling kelompok, serta menjadi suatu keharusan agar kegiatan dapat terarah dan dapat membantu peserta didik mengembangkan potensi serta memecahkan masalah peserta didik.

Adapun kegiatan-kegiatan selama pelaksanaan konseling kelompok mencakup:

- a. Pemahaman dan pengembangan sikap, kebiasaan, bakat, minat, dan penyaluran;
- b. Pemahaman kelemahan diri dan penanggulangannya, pengenalan kekuatan diri dan penanggulangannya;
- c. Perencanaan dan perwujudan diri;

⁶ Dewa Ketut Sukardi, *Proses Bimbingan dan Konseling Di Sekolah*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2008), hal 29-50

- d. Mengembangkan kemampuan berkomunikasi, menerima/menyampaikan pendapat, bertingkah laku dan hubungan sosial, baik di rumah, sekolah, maupun masyarakat;
- e. Mengembangkan hubungan teman sebaya baik di rumah, sekolah, dan di masyarakat sesuai kondisi, peraturan materi pelajaran;
- f. Mengembangkan sikap dan kebiasaan belajar, disiplin belajar dan berlatih, serta teknik-teknik penguasaan materi pelajaran;
- g. Pemahaman kondisi fisik, sosial budaya dalam kaitannya dengan orientasi belajar di perguruan tinggi;\
- h. Mengembangkan kecenderungan karier yang menjadi pilihan siswa;
- i. Orientasi dan informasi karier, dunia kerja, dan prospek masa depan;
- j. Informasi perguruan tinggi yang sesuai dengan karier yang akan dikembangkan dan
- k. Pemantapan dalam mengambil keputusan dalam rangka perwujudan diri.⁷

Melalui layanan konseling kelompok ini diharapkan dapat membantu peserta didik dapat mandiri dalam menyelesaikan masalah yang dialaminya serta untuk perubahan tingkah laku. Jadi dapat disimpulkan bahwa tujuan layanan konseling kelompok sangat dibutuhkan dalam menyelesaikan masalah individu atau kelompok, baik dalam keluarga, sekolah maupun masyarakat.

⁷ Ibid, hal 69.

4. Komponen Konseling Kelompok

Adapun komponen-komponen yang terdapat pada layanan konseling kelompok adalah pemimpin kelompok dan anggota kelompok.

a. Pemimpin kelompok

Menurut Prayitno, pemimpin kelompok adalah orang yang mampu menciptakan suasana sehingga para anggota kelompok dapat belajar bagaimana mengatasi masalah mereka sendiri.⁸ Dalam hal ini pemimpin kelompok adalah konselor, konselor memiliki keterampilan khusus menyelenggarakan layanan konseling kelompok.

b. Anggota Kelompok

Anggota kelompok juga sangat menentukan keberhasilan tujuan proses bimbingan konseling. Ada berbagai macam konseli yang terdapat dalam konseling kelompok. Konselor harus terdapat karakteristik konseli seperti apakah yang sesuai dengan konseling kelompok, atau bagaimana menyatukan konseli agar kompak dan memberikan umpan balik yang positif.

⁸ Prayitno, *Layanan Bimbingan Dan Konseling Kelompok (Dasar dan Profil)*, (Jakarta: Ghalia Indonesia, 1995), hal 39.

5. Asas-Asas Dalam Konseling Kelompok

Dalam konseling kelompok terdapat asas-asas yang harus diperhatikan, asas tersebut dijelaskan sebagai berikut:

a. Asas Kerahasiaan

Asas kerahasiaan ini memegang penting dalam layanan konseling kelompok karena masalah yang dibahas dalam konseling kelompok bersifat pribadi, maka setiap anggota kelompok diharapkan bersedia menjaga semua pembicaraan maupun tindakan yang ada dalam kegiatan konseling kelompok;

b. Asas Kesukarelaan

Asas kesukarelaan ini adalah kehadiran, pendapat, serta tanggapan dari anggota kelompok bersifat sukarela tanpa paksaan;

c. Asas Keterbukaan

Keterbukaan dari anggota kelompok sangat diperlukan, karena jika keterbukaan tidak muncul maka akan terdapat keraguan dan kekhawatiran, selain juga ketua kelompok akan sulit dalam memahami masalah anggota kelompok;

d. Asas Kegiatan

Hasil kegiatan kelompok tidak akan berarti bila anggota kelompok yang dibimbing tidak melakukan kegiatan dalam tujuan-tujuan konseling;

e. Asas Kenormatifan

Dalam kegiatan ini konseling kelompok, setiap anggota harus dapat menghargai pendapat orang lain, jika ada yang ingin mengeluarkan pendapat maka anggota kelompok yang lain harus mempersilahkan dalam hal ini termasuk norma sosial, dan

f. Asas Kekinian

Masalah yang dibahas dalam kegiatan konseling kelompok harus bersifat sekarang. Maksudnya masalah yang saat ini sedang dialami.⁹

Berdasarkan penjelasan tersebut, dapat disimpulkan bahwa ada enam asas dalam layanan konseling kelompok yang sangat berperan penting dalam pelaksanaan konseling kelompok teknik assertive training yaitu asas kerahasiaan, kesukarelaan, kegiatan, kenormatifan dan kekinian

6. Keterampilan Konseling Kelompok

a. Mendengarkan secara aktif

Mendengarkan aktif mensyaratkan untuk mendengarkan terhadap konten/isi, suara, dan bahasa tubuh dari orang yang berbicara. Hal ini juga merupakan bentuk komunikasi dengan orang yang berbicara bahwa kita benar-benar mendengarkannya. Mendengarkan secara aktif sebagai pemimpin kelompok adalah

⁹ Prayitno, *Op cit*, hal 114-119.

tugas yang jauh lebih kompleks, karena pemimpin mendengarkan banyak orang pada satu waktu. Pemimpin yang terampil benar-benar mencoba mendengarkan semua anggota pada saat yang sama dan tidak hanya untuk orang yang sedang berbicara.

b. Refleksi

Refleksi merupakan penyampaian kembali bahwa pemimpin memahami isi dan memahami perasaan para anggota. Pemimpin akan merasa terbantu dan akan merasa perlu untuk menggunakan keterampilan yang mencerminkan isi dan perasaan para anggota. Pemimpin dapat menggunakan refleksi dengan para anggota secara individu, merefleksi topik atau masalah yang dikemukakan oleh dua anggota atau lebih, maupun merefleksikan apa yang dialami oleh seluruh anggota kelompok.

c. Mengklarifikasi dan bertanya

Mengklarifikasi dan bertanya meruokan sesuatu yang diperlukan seorang pemimpin kelompok. Pemimpin kelompok sering merasa perlu untuk membantu anggota mengklarifikasi pertanyaan mereka. Klarifikasi dapat dilakukan untuk kepentingan seluruh anggota kelompok bahkan pemimpin kelompok itu sendiri, dan membantu anggota kelompok menjadi lebih menyadari apa yang dicoba untuk dilakukan.

d. Mendukung dan mendorong

Memberikan dorongan berarti memberikan support dan dorongan sehingga dapat membantu anggota merasa nyaman. Dengan menyadari bahwa beberapa ketidaknyamanan merupakan hal yang normal dan sering kali meringankan kecemasan anggotanya. Pemimpin kelompok harus dapat berkomunikasi dengan penuh kehangatan baik mengenai suara, ekspresi wajah yang menyenangkan, postur tubuh, dan terbuka, selain itu juga dorongan pemimpin harus asli dan sesuai dengan perasaan yang sesungguhnya.¹⁰

7. Langkah-Langkah Konseling Kelompok

Konseling kelompok dilaksanakan dengan mengikuti langkah-langkah:

a. Tahap Pembentukan

Tahap pembentukan merupakan tahap pengenalan, tahap pelibatan diri atau tahap memaskan diri ke dalam kehidupan suatu kelompok. Tahap ini pada umumnya para anggota saling memperkenalkan diri dan juga mengungkapkan tujuan ataupun harapan-harapan yang ingin dicapai baik oleh masing-masing, sebagian, maupun keseluruhan anggota. Langkah-langkah pada tahap pembentukan adalah:

¹⁰ Rasimin, h. 143-152

- 1) Mengungkapkan pengertian dan tujuan kegiatan kelompok dalam rangka pelayanan bimbingan dan konseling
- 2) Menjelaskan cara-cara dan asas-asas kegiatan kelompok
- 3) Saling memperkenalkan dan mengungkapkan diri
- 4) Teknik khusus
- 5) Permainan penghatan atau pengakraban

b. Tahap Peralihan

Tahap peralihan merupakan jembatan atau tahap penghubung antara tahap pertama dan tahap ketiga. Pada tahap ini tugas konselor adalah membantu agar para anggota untuk dapat mengenali dan mengatasi halangan, kegelisahan, keengganan, sikap mempertahankan diri dan sikap ketidak sabaran yang timbul pada saat ini. Langkah-langkah pada tahap peralihan:

- 1) Menjelaskan kegiatan yang akan ditempuh pada tahap berikutnya
- 2) Menawarkan atau mengamati apakah para anggota sudah siap menjalani kegiatan pada tahap selanjutnya (tahap ke tiga)
- 3) Membahas suasana yang terjadi
- 4) Meningkatkan kemampuan keikutsertaan anggota
- 5) Kalau perlu kembali ke beberapa aspek tahap pertama (tahap pembentukan)

c. Tahap Kegiatan

Tahap kegiatan merupakan tahap inti dari kegiatan konseling kelompok dengan tujuan yang ingin dicapai, yaitu terbahasanya secara tuntas permasalahan yang dihadapi oleh semua anggota kelompok dan terciptanya suasana untuk mengembangkan diri, baik yang menyangkut pengembangan kemampuan dalam segi berkomunikasi menyangkut pendapat yang dikemukakan oleh setiap anggota kelompok. Langkah-langkah tahap kegiatan:

- 1) Masing-masing anggota secara bebas mengemukakan masalah atau topik bahasan
- 2) Menetapkan masalah atau topic yang akan dibahas terdahulu
- 3) Anggota membahas masing-masing topic secara mendalam dan tuntas
- 4) Kegiatan selingan

d. Tahap Pengakhiran

Pada tahap ini tahapan penutup dari serangkaian kegiatan konseling kelompok dengan tujuan tuntasnya topic yang dibahas oleh kelompok tersebut. Dalam kegiatan kelompok berpusat pada pembahasan dan penjelasan tentang kemampuan anggota kelompok untuk menetapkan hal-hal yang telah diperoleh melalui layanan konseling kelompok dalam kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu pemimpin kelompok berperan untuk memberikan penguatan (*reinforcement*) terhadap hasil-hasil yang telah dicapai oleh kelompok tersebut. Langkah-langkah tahap pengakhiran:

- 1) Pemimpin kelompok mengemukakan bahwa kegiatan akan segera diakhiri.
- 2) Pemimpin dan anggota kelompok mengemukakan kesan dan hasil-hasil kegiatan.
- 3) Mengemukakan pesan dan harapan.¹¹

B. Teknik *Assertive Training*

1. Pengertian *Assertive Training*

Assertive training merupakan salah satu teknik pendekatan *behavior*, yang dapat dilakukan untuk mengubah tingkah laku menjadi tingkah laku baru yang lebih baik.

Menurut Hartono dalam bukunya “bahwa *Assertive training* merupakan teknik yang sering kali digunakan oleh pengikut aliran behavioristik. Teknik ini sangat efektif jika dipakai untuk mengatasi masalah-masalah yang berhubungan dengan percaya diri, pengakuan diri, atau ketegasan diri”.¹² Sedangkan menurut Bromo, “*Assertive training* pada dasarnya merupakan suatu program belajar yang dirancang untuk mengembangkan potensi manusia dalam hubungannya dengan orang lain. *Assertive training* merupakan salah satu teknik modifikasi perilaku yang telah diklasifikasikan sebagai variable dari psikologi perilaku”.¹³

Berdasarkan pendapat tersebut teknik *assertive training* merupakan teknik yang dipakai untuk mengatasi masalah yang berhubungan dengan kepercayaan diri, dan ketegasan diri. Dengan *assertive training* peserta didik dilatih untuk memiliki kepercayaan

¹¹ Prayitno, Dkk, *Layanan Bimbingan Kelompok & Konseling Kelompok*, (Jakarta, Ghalia Indonesia, 2017), H. 53-78

¹² Hartono dkk, *Psikologi Konseling*, Jakarta, Kencana, 2013, hal 129.

¹³ Mochamad Nursalim, *Strategi dan Intervensi Konseling*, Jakarta Barat, Akademi Permata, 2013, hal 141.

diri yang baik, pengungkapan diri sehingga peserta didik dapat megutarakan pendapatnya, dan melatih ketegasan diri atas tindakan atau hal-hal yang menimpa dirinya.

2. Perilaku *Asertive*

Perilaku *Assertive* merupakan suatu bentuk, pola interaksi manusia. Dalam hubungannya atau interkasinya dengan orang lain dapat diidentifikasi tiga bentuk kualitas dasar pola perilaku individu yaitu asertif, agresif dan pasif.

Assertive training akan menghasilkan perilaku asertif pada diri individu, disiplin merupakan bentuk asertif yang terjadi di sekolah. Dalam perilaku asertif individu dapat meningkatkan kualitas hubungan individu dengan orang lain dengan cara berkomunikasi, individu dapat mengekspresikan perasaan dan norma-norma yang berlaku.

Perilaku *assertive* menurut albert dan Emmons merupakan perilaku menegaskan diri (*self affirmative*) yang mengusulkan kepuasan hidup pribadi dan meningkatkan kualitas hubungan dengan orang lain. Albert dan Emmons juga mengemukakan suatu definisi kerja perilaku asertif dengan menyatakan bahwa “perilaku asertif memperkembangkan persamaan hak dalam hubungan manusia, memungkinkan kita untuk bertindak bebas tanpa merasa cemas, untuk mengekspresikan perasaan dengan senang dan jujur, untuk menggunakan hak pribadi tanpa mengabaikan hak atau kepentingan orang lain.”¹⁴

Dengan memiliki perilaku asertif seseorang mampu bertindak sesuai dengan keinginannya, membela haknya dan tidak dimanfaatkan oleh

¹⁴ *Ibid*, hal 138

orang lain. Selain itu, bersikap asertif juga berarti mengkomunikasikan apa yang kita inginkan secara jelas dengan menghormati tanpa menyakiti orang lain.

Perilaku asertif merupakan latihan untuk menegaskan diri agar dapat bertindak sesuai dengan keinginannya tanpa merugikan hak orang lain. Hal ini senada dengan pendapat Alberti dan Emmons yang mengemukakan sepuluh kunci perilaku asertif yaitu: (1) dapat mengekspresikan diri secara penuh; (2) sangat memberi respek pada kepentingan orang lain; (3) langsung dan tegas; (4) jujur; (5) menempatkan orang lain secara setara dalam hubungan; (6) verbal, mengandung isi pesan (perasaan, fakta, pendapat, permintaan keterbatasan); (7) non verbal, mengandung bentuk pesan (kontak mata, suara, postur, ekspresi wajah, gerak isyarat tubuh, jarak fisik, waktu, kelancaran bicara, mendengarkan); (8) layak bagi orang lain dan situasi, tidak universal; (9) dapat diterima secara sosial; dan (10) dipelajari, bukan bakat yang diturunkan”.¹⁵

Dengan demikian sepuluh kunci perilaku asertif peserta didik dapat mengemukakan pendapat secara jujur, jelas, terbuka namun tanpa merugikan perasaan orang lain. Hal ini dapat dilihat melalui kontak mata, ekspresi wajah, kelancaran bicara.

Menurut Khan “perilaku asertif merupakan perasaan tentang kompetensi interpersonal dan kemampuan untuk mengekspresikan hak/kepentingan pribadi. Menurutnya orang yang tidak asertif dapat menjadi pasif atau agresif jika menghadapi tantangan. Kongruensi dari perasaan dan ekspresi dari kekuatan pribadi dianggap menggambarkan perilaku interpersonal yang kreatif.”¹⁶

Berdasarkan pendapat Khan tersebut individu/peserta didik yang memiliki perilaku asertif bukan merupakan individu yang menahan diri terhadap pendapat/keinginannya dan pemalu, tetapi orang lain dapat

¹⁵ *Ibid*, hal 138.

¹⁶ *Ibid*, hal 139.

mengungkapkan perasaan tanpa bertindak agresif (melecehkan orang lain), dan tidak bertindak pasif (menghindari konflik dan cenderung mengalah).

Zastrow mengemukakan dengan jelas tentang perbedaan bentuk atau ciri-ciri interaksi individu yang pasif, agresif dan asertif sebagai berikut;(1)dalam perilaku pasif, individu tampak ragu-ragu, bicara dengan pelan, melihat kearah orang lain, menghindari isu, memberi persetujuan tanpa memperhatikan perasaannya sendiri, tidak mengekspresikan pendapat, menilai dirinya lebih rendah dari pada orang lain, dan menyakiti diri sendiri untuk tidak menyakiti orang lain;(2)dalam perilaku agresif, individu memberikan respond sebelum orang lain berhenti berbicara, berbicara dengan keras, menghina dan kasar, melotot/membelalak, bicara cepat, menyatakan pendapat dan perasaan dengan bernaflu, menilai dirinya lebih tinggi dari pada orang lain, dan mentakuti orang lain untuk tidak menyakiti diri sendiri;(3)dalam gaya perilaku aserti, individu menjawab dengan spontan, berbicara dengan nada yang layak, melihat kearah lawan bicara, berbicara pada isu, mengekspresikan perasaan dan pendapat secara terbuka, melihat dirinya sama dengan orang lain, tidak menyakiti dirinya sendiri dan orang lain.¹⁷

Berdasarkan pendapat tersebut perilaku asertif, agresif dan pasif, sangat berbeda. Perilaku agresif cenderung akan merugikan orang lain karena perilaku agresif hanya mengutamakan kepentingan dirinya sendiri tanpa memikirkan perasaan orang lain, pada perilaku pasif individu lebih mengutamakan kepentingan orang lain, namun tanpa memikirkan kebutuhan/perasaan dirinya, sedangkan pada perilaku asertif individu dapat bersikap jujur, terbuka terhadap apa yang dirasakan dan diinginkannya namun tetap menghargai perasaan orang lain.

Individu dapat dikatakan asertif apabila mampu mengekspresikan dirinya secara terbuka tanpa menyakiti atau melanggar hak orang lain. Ada

¹⁷ *Ibid*, hal. 139-140

tiga kategori perilaku perilaku asertif yaitu asertif penolakan ditandai oleh ucapan memperhalus seperti maaf, asertif pujian ditandai oleh kemampuan untuk mengekspresikan perasaan positif seperti menghargai, menyukai, mencintai, mengagumi, memuji dan bersyukur, asertif permintaan terjadi jika seseorang meminta orang lain melakukan sesuatu yang memungkinkan kebutuhan atau tujuan seseorang tercapai, tanpa tekanan atau paksaan.

Keasertifan dapat membuat seseorang berkomunikasi secara langsung dengan orang lain tanpa menimbulkan perasaan marah dan mengekspresikan perasaan sesuai dengan kondisi dan situasi. Perilaku asertif akan mengingatkan perasaan dan kepercayaan diri seseorang. Hal ini akan membantu seseorang merasa nyaman dengan orang lain dan mengingatkan kemampuan dalam membangun hubungan yang memuaskan dengan orang lain.

3. Dasar Teori *Assertive Training*

Assertive training didasarkan pada pendapat bahwa terdapat individu yang tidak mengemukakan pendapat, bersikap jujur dan terbuka. Namun, tanpa merugikan orang lain.

Menurut Bruno “*assertive training* pada dasarnya merupakan suatu program belajar yang dirancang untuk mengembangkan kompetensi manusia dengan hubungannya dengan orang lain. Sedangkan menurut Alberti dan Emmons “penekanan *assertive training* adalah pada “keterampilan” dan penggunaan keterampilan tersebut dalam tindakan, sedangkan menurut Redd dkk, latihan asertif direkomendasikan untuk

individu yang mengalami kecemasan interpersonal, tidak mampu menolak tindakan orang lain, memiliki kesulitan berkomunikasi dan orang lain, dan memiliki kesulitan berkomunikasi dengan orang lain.”¹⁸

Sejalan dengan itu Houston juga mengemukakan bahwa “*assertive training* merupakan suatu program belajar untuk mengajar manusia mengekspresikan perasaan dan pikirannya secara jujur dan tidak membuat orang lain menjadi terancam.”¹⁹

Dari pendapat tersebut maka dapat disimpulkan *assertive training* merupakan suatu strategi bantuan dari ilmu konseling dan psikoterapi yang digunakan untuk menemukan, mempertahankan, dan meningkatkan penguat (reinforcement) dalam suatu situasi interpersonal melalui situasi ekspresi perasaan atau keinginan.

Asserive training adalah suatu teknik untuk membantu klien dalam hal-hal berikut;(a)Tidak dapat menyatakan kemarahannya atau kejangkelannya; (b)mereka yang sopan berlebihan dan membiarkan orang lain mengambil keuntungan;(c)mereka yang mengalami kesulitan dalam berkata “tidak”;(d)mereka yang suka menyatakan cinta dan respon positif lainnya;dan(e)mereka yang menyatakan tidak punya hak untuk menyatakan pendapat dan pikirannya.²⁰

¹⁸ *Ibid*, hal. 141-142

¹⁹ Mochamad Nursalin, *strategi & intervensi konseling*, Akademia Permata, Jakarta, 2013, hal. 138

²⁰ Sofyan S Willis, *Konseling Individual Teori dan Praktek*, Bandung, Alfabeta, 2014, hal. 72

Dilihat dari posisinya, *assertive training* merupakan salah satu strategi terapi yang digunakan dalam pendekatan perilaku. Sebagaimana dikemukakan oleh Redd bahwa “*assertive training* merupakan suatu teknik khusus terapi pendekatan perilaku”. Demikian juga Bruno menegaskan bahwa “*assertive training* merupakan salah satu teknik modifikasi perilaku yang telah diklasifikasi sebagai varian dari psikologi perilaku.”²¹ Dengan demikian *assertive training* merupakan teknik dalam konseling behavioral yang menitik beratkan pada kasus yang mengalami kesulitan dalam perasaan yang tidak sesuai dalam menyatakan. Teori *assertive training* didasarkan pada suatu asumsi bahwa banyak manusia menderita karena perasaan cemas, depresi, dan reaksi-reaksi ketidakbahagiaan yang lain karena tidak mampu untuk mempertahankan, membela hak atau kepentingan pribadinya. Penekanan *assertive training* adalah keterampilan dan penggunaan keterampilan tersebut dalam tindakan.

Menurut Joyce dan Well mengemukakan bahwa “*assertive training* menggunakan asumsi sebagai berikut, 1. *Assertive training* merupakan asumsi pendekatan perilaku yang dipelajari dan disubstitusikan ke dalam pola perilaku tertentu, 2. Bahwa tindakan individu berfungsi sebagai basisi konsep dirinya, 3. *Assertive training* menyatakan secara tidak langsung seperangkat prinsip umum, suatu filosofi hubungan antar manusia.”²²

²¹ Mochamad Nursalim, *ibid*, hal. 141

²² *Ibid* hal. 142

Berdasarkan pendapat tersebut maka *Assertive training* dapat membantu klien mengubah perilakunya sehingga dapat mengungkapkan apa yang dirasakan perasannya secara jujur dan terbuka tanpa meyakini perasaan orang lain.

4. Tujuan *Assertive Training*

Dalam pelaksanaan *assertive training* terdapat tujuan yang dicapai oleh konselor dan klien. Adapun tujuan *assertive training* menurut Joyce dan Weil “*assertive training* adalah mengembangkan perasaan ekspresi yang baik yang positif maupun negative, mengekspresikan perasaan-perasaan yang kontradiktif, dan mengembangkan perilaku atas dasar prakarsa sendiri”.²³

Berdasarkan pendapat tersebut *assertive training* membantu individu mengekspresikan perasannya dan melakukan perilaku atas dasar keinginannya sendiri namun tetap berdasarkan ketentuan-ketentuan yang sudah ditetapkan dan tetap menghormati perasaan orang lain disekitarnya.

Selain itu menurut Hartono “*assertive training* bertujuan untuk membantu bagi individu yang: (1) tidak dapat mengungkapkan kemarahan atau kejengkelannya; (2) menunjukkan kesopanan yang berlebihan dan selalu mendorong orang lain untuk mendahuluinya; (3) mengalami kesulitan dalam berkata “TIDAK”; (4) kesulitan untuk mengungkapkan afersi dan respon positif lainnya; dan (5) merasa tidak punya hak menyatakan pendapat dan pikiran”.²⁴

Berdasarkan pendapat tersebut *assertive training* bertujuan membantu peserta didik untuk mengekspresikan atau mengungkapkan perasaannya baik positif maupun negative dan mengatakan tidak pada perilaku yang didasari tidak baik untuk dilakukan.

²³ *Ibid*, hal. 143

²⁴ Hartono, dkk, *Op. Cit*, hal. 129

Lazarus mengemukakan bahwa tujuan latihan asertif adalah untuk mengoreksi perilaku yang tidak layak dengan mengubah respon-respon emosional yang salah dan mengeliminasi pemikiran irasional. Lazarus juga menyatakan bahwa tujuan latihan asertif adalah untuk meningkatkan kemampuan interpersonal yaitu: 1) menyatakan tidak; 2) membuat permintaan; 3) mengekspresikan perasaan baik positif maupun negatif, serta 4) membuka dan mengakhiri percakapan.²⁵

Dari beberapa penjelasan mengenai tujuan dari latihan asertif tersebut, maka dapat dijelaskan pula tujuan dari latihan asertif adalah sebagai berikut:

- a. Mengajarkan individu untuk menyatakan diri mereka dalam suatu cara sehingga memantulkan kepekaan kepada perasaan dan hak-hak orang lain;
- b. Meningkatkan keterampilan behavioralnya sehingga mereka bisa menentukan pilihan apakah pada situasi tertentu perlu berperilaku seperti apa yang diinginkan atau tidak;
- c. Mengajarkan pada individu untuk mengungkapkan diri dengan cara sedemikian rupa sehingga terefleksi kepekannya terhadap perasaan dan hak orang lain;
- d. Meningkatkan kemampuan individu untuk menyatakan dan mengekspresikan dirinya dengan enak dalam berbagai situasi sosial; serta
- e. Menghindari kesalah pahaman dari pihak lawan komunikasi.

5. Prosedur Atau Tahapan *Assertive*

Latihan asertif dapat dan akan dilakukan, tanpa ada prosedur standar. Redd, Porterfield, dan Anderson menyatakan bahwa prosedur

²⁵ *Ibid*, hal. 143.

latihan asertif kontras dengan teknik-teknik modifikasi perilaku lain desentisasi sistematis, tak ada prosedur tunggal yang dapat diidentifikasi sebagai latihan asertif. Menurut mereka, prosedur latihan asertif dapat meliputi tiga bagian utama, yaitu pembahasan materi (*didactic discussion*), latihan atau bermain peran (*behavior rehearsal/role playing*), dan praktik nyata (*in vivo practice*).²⁶

Menurut Alberti dan Emmons terdapat 17 langkah atau tahapan untuk melaksanakan latihan asertif, yaitu sebagai berikut: 1) mengamati perilaku sendiri; 2) mengamati perilaku asertif pada diri sendiri; 3) mengeset tujuan yang realistis; 4) berkonsentrasi pada suatu situasi khusus; 5) merivie respon; 6) mengamati model; 7) mempertimbangkan respon alternative; 8) menghadapi situasi dengan imajinasi; 9) mempraktikkan pikiran positif; 10) mencari bimbingan; 11) uji coba; 12) menerima umpan balik; 13) membentuk perilaku; 14) menguji perilaku; 15) mengevaluasi hasil; 16) melanjutkan latihan; serta 17) menetapkan penguatan sosial.²⁷

Osipow dalam *A Survey of Counseling Methode*. Tahapan dalam latihan asertif menurutnya adalah sebagai berikut:

- a. Menentukan kesulitan konseli dalam bersikap asertif dengan penggalan data terhadap klien, konselor mengerti dimana ketidaksertifan pada konselinya. Contoh: konseli tidak bisa menolak ajakan temannya untuk bermain voli setiap minggu pagi padahal ia lebih menyukai berenang, hal itu karena konseling sungkan, khawatir temannya marah atau sakit hati sehingga ia selalu menuruti ajakan temannya;
- b. Mengidentifikasi perilaku yang diinginkan oleh klien dan harapan-harapannya diungkapkan perilaku/sikap yang diinginkan konseli sehubungan dengan permasalahan yang dihadapi dan harapan-harapan yang diinginkannya;

²⁶ *Ibid*, hal 143

²⁷ *Ibid*, hal. 144-145

- c. Menentukan perilaku akhir yang diperlukan dan yang tidak diperlukan. Konselor dapat menentukan perilaku yang harus dimiliki konseli untuk menyelesaikan masalahnya dan juga mengenali perilaku-perilaku yang tidak diperlukan yang menjadi pendukung ketidakasertifannya;
- d. Membantu klien untuk membedakan perilaku yang dibutuhkan dan yang tidak dibutuhkan dalam rangka menyelesaikan masalahnya. Setelah konselor menentukan perilaku yang dibutuhkan dan yang tidak dibutuhkan, kemudian ia menjelaskannya pada konseli tentang apa yang seharusnya dilakukan dan dihindari dalam rangka menyelesaikan permasalahannya dan memperkuat penjelasannya;
- e. Mengungkapkan ide-ide yang tidak rasional, sikap-sikap dan kesalahpahaman yang ada di pikiran konseli. Konseli dapat mengungkapkan ide-ide konseli yang tidak rasional yang menjadi penyebab masalahnya, sikap-sikap dan kesalahpahaman yang mendukung timbulnya masalah tersebut;
- f. Menentukan respon-respon asertif/sikap yang diperlukan untuk menyelesaikan permasalahannya (melalui contoh-contoh);
- g. Mengadakan pelatihan perilaku asertif dan mengulang-ulangnya. Konselor memandu konseli untuk mempraktikkan perilaku asertif yang diperlukan, menurut contoh yang diberikan konselor sebelumnya;
- h. Melanjutkan latihan perilaku asertif;
- i. Memberikan tugas kepada konseli secara bertahap untuk melancarkan perilaku asertif yang dimaksud. Untuk kelancaran dan kesuksesan latihan, konselor memberikan tugas kepada konseli untuk berlatih sendiri di rumah ataupun di tempat-tempat lainnya serta;
- j. Memberikan penguatan terhadap tingkah laku yang diinginkan. Penguatan dibutuhkan untuk meyakinkan bahwa konseli harus dapat bersikap tegas terhadap permintaan orang lain padanya, sehingga orang lain tidak mengambil manfaat dari kita secara bebas. Selain itu yang lebih pokok adalah konseli dapat menerapkan apa yang telah dilihatnya dalam situasi yang nyata.²⁸

Untuk lebih memahami tentang tahapan dalam pelaksanaan latihan asertif, langkah-langkahnya disajikan dalam table berikut ini.

²⁸ *Ibid*, hal 146

Table 3
Langkah-Langkah Strategi Latihan Asertif²⁹

Komponen/ Langkah	Isi Kegiatan
Langkah 1: Rasional strategi	1. konselor memberikan rasional atau menjelaskan maksud penggunaan strategi 2. konselor memberikan <i>overview</i> tahapan-tahapan implementasi strategi.
Langkah 2: Identifikasi keadaan yang menimbulkan persoalan	Konselor meminta konseli menceritakan secara terbuka permasalahannya yang dihadapi dan sesuatu yang dilakukan atau dipikirkan pada saat permasalahan timbul
Langkah 3: Membedakan perilaku asertif dan tidak asertif serta mengeksplorasi target	Konselor dan konseli membedakan perilaku asertif dan perilaku tidak asertif serta menentukan perubahan perilaku yang diharapkan
Langkah 4: Bermain peran, pemberian umpan balik serta pemberian model perilaku yang lebih baik	1. Konseli bermain peran sesuai dengan permasalahan yang dihadapi 2. Konseli memberi umpan balik secara verbal 3. Pemberian model yang lebih baik 4. Pemberian penguatan positif dan penghargaan
Langkah 6: Mengulang latihan	Konseling mengulang latihan kembali tanpa bantuan pembimbing
Langkah 7: Tugas rumah dan tindak lanjut	Konselor memberi tugas pada konseli, dan meminta konseli mempraktikkan perilaku yang diharapkan dan memeriksa perilaku target apakah sudah dilakukannya dalam kehidupan sehari-hari
Langkah 8: Terminasi	Konselor menghentika program bantuan

²⁹ *Ibid*, hal 148

6. Faktor Yang Mempengaruhi Keberhasilan *Assertive Training*

Factor-faktor yang mempengaruhi keberhasilan *Assertive Training* adalah sebagai berikut:

- a. Konselor / guru Bimbingan dan Knonseling yang memberikan pengetahuan dan keterampilannya tentang *Assertive Training* kepada peserta didik untuk diterapkan dalam kehidupan sosial.
- b. Peserta didik. Karena peserta didik merespon atas apa yang diberikan konselor/ guru Bimbingan dan Konseling sehingga merubah perilaku peserta didik kearah yang lebih baik.

7. Kelebihan Dan Kekurangan *Assertive Training*

- a. Kelebihan pelatihan asertif ini akan tampak pada:
 - 1) Pelaksanaanya yang cukup sederhana;
 - 2) Penerapannya dikombinasikan dengan beberapa pelatihan seperti relaksasi, ketika individu lelah dan jenuh dalam berlatih, kita dapat melakukan relaksasi supaya menyegarkan individu itu kembali. Pelatihannya juga bisa menerapkan teknik modeling, misalnya konselor mencontohkan sikap asertif langsung dihadapan konseli. Selain itu juga dapat dilaksanakan melalui kursi kosong, misalnya setelah konseli mengatakan tentang apa yang hendak diutarakan, ia langsung mengutarakanya di depan kursi yang seolah-olah dikursi itu ada orang yang dimaksud oleh konseli;

- 3) Pelatihan ini dapat mengubah perilaku individu secara langsung melalui perasaan dan sikapnya; dan
 - 4) Dapat dilaksanakan secara perorangan juga dapat dilaksanakan dalam kelompok. Melalui latihan-latihan tersebut individu diharapkan mampu menghilangkan kecemasan-kecemasan yang ada pada dirinya, mampu berfikir realistis terhadap konsekuensi atas keputusan yang diambilnya serta yang paling penting adalah menerapkannya dalam kehidupan ataupun situasi yang nyata.
- b. Kelemahan pelatihan asertif ini akan tampak pada:
- 1) Meskipun sederhana namun membutuhkan waktu yang tidak sedikit, ini juga tergantung dari kemampuan individu itu sendiri;
 - 2) Bagi konselor yang kurang dapat mengkombinasikannya dengan teknik lainnya, pelatihan asertif ini kurang dapat berjalan dengan baik atau bahkan akan membuat jenuh dan bosan konseli/peserta, atau juga membutuhkan waktu yang cukup lama.

C. Kecerdasan Emosional

1. Pengertian Kecerdasan Emosional

Kecerdasan emosional adalah kemampuan memotivasi diri sendiri, mengatasi diri sendiri, mengatasi frustrasi, mengontrol desakan hati, mengatur suasana hati, berempati serta kemampuan bekerja sama. Emosi memang berperan penting dalam kehidupan. Emosi adalah penyumbang hidup bagi kesadaran diri sendiri dan kelangsungan diri yang secara mendalam menghubungkan diri sendiri dengan orang lain

serta dngan alam. Emosi memberitahu seseorang tentang hal-hal yang paling utama bagi masyarakat, nilai-nilai, kegiatan, dan kebutuhan yang memberikan motivasi, semangat, pengendalian diri dan kegigihan. Kesadaran dan pengetahuan tentang emosi memegang peran penting dalam berlangsungnya kehidupan manusia, karena dengan kesadaran emosi yang baik manusia dapat mengontrol tindakan yang dilakukannya, menjaga diri, menjalin hubungan dengan orang lain, mempunyai keinginan untuk berkompetensi dan lain sebagainya.

Kecerdasan emosional sangat dipengaruhi oleh lingkungan, tidak bersifat menetap, dapat berubah-ubah setaip saat. Kecerdasan emosi dapat terus dipelajari kapanpun, dimanapun dan oleh siapapun selama seseorang tersebut memiliki kemauan untuk mengembangkan dan meningkatkan kecerdasan emosi yang dimiliki. Untuk itu peran lingkungan terutama orangtua pada masa kanak-kanak sangat mempengaruhi dalam keterampilan IQ atau keterampilan kognitif, namun keduanya berinteraksi secara dinamis, baik pada lingkungan konseptual maupun didunia nyata. Selain itu EQ tidak begitu dipengaruhi oleh factor keturunan.

Ada beberapa contoh pengaruh emosi terhadap perilaku individu, antara lain:

- a. Membuat semangat apabila orang merasa senang atau puas atas hasil yang dicapai;

- b. Melemahkan semangat apabila timbul rasa kecewa karena kegagalan dan sebagai pucuk dari keadaan adalah timbul rasa frustrasi;
- c. Menghambat atau mengganggu konsentrasi bila mengalami ketegangan emosi dan bisa menimbulkan sikap gugup serta gagap dalam berbicara;
- d. Mengganggu penyesuaian sosial apabila terjadi rasa cemburu dan iri hati; dan
- e. Suasana emosional yang diterima dan dialami individu semasa kecilnya akan mempengaruhi sikapnya dikemudian hari baik terhadap keadaanannya sendiri maupun orang lain.³⁰

2. Bentuk-Bentuk Emosi

Emosi merupakan suatu keadaan biologis dan psikologis pada manusia. Ada ratusan emosi bersama dengan campuran, variasi, mutasi dan nuansanya. Goleman mengemukakan beberapa macam emosi, yaitu:

- a. Amarah: beringasan, mengamuk, benci, marah besar, jengkel, kesal hati, terganggu, rasa pait, berang, tersinggung, bermusuhan, dan barangkali yang paling hebat, tindak kekerasan dan kebencian patologis;

³⁰ Shapiro, Lawrence E. *Mengajarkan Emotional Intelligence Pada Anak*. Jakarta: Gramedia. 1998.h.10

- b. Kesedihan: pedih, sedih, muram, suram, melonkolis, mengasihani diri, kesedihan, ditolak, putus asa, dan kalau menjadi patologis, depresi berat;
- c. Rasa takut: cemas, takut, gugup, khawatir, was-was, perasaan takut sekali, waspada, sedih, tidak tenang, ngeri, fobia, dan panik;
- d. Kenikmatan: bahagia, gembira, riang, senang terhibur, bangga, kenikmatan indrawi, takjub, rasa puas, terpenuhi, kegirangan luar biasa, senang sekali;
- e. Cinta: penerimaan, persahabatan, kepercayaan, kebaikan hati, rasa dekat, bakti, hormat, kasmaran; Jengkel: hina, jijik, muak, mual, benci, tidak suka, mau muntah;
- f. Terkejut: terkejut, terkesiap, takjub, terpana;
- g. Malu: rasa salah, malu hati, kesal hati, sesal aib, dan hati hancur.³¹

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa emosi adalah satu persatuan atau aspek yang mendorong untuk merespon atau bertindak laku terhadap stimulus, baik yang berasal dari dalam maupun dari luar dirinya.

3. Ciri-Ciri Kecerdasan Emosional

Kecerdasan emosional berbeda setiap individu. Kecerdasan emosional seseorang dapat diketahui melalui ciri-ciri kecerdasan emosional itu sendiri. Goleman mengemukakan bahwa kecerdasan

³¹ Ibid, hal.409-410

emosional yaitu mengenali emosi diri, mengelola emosi, memotivasi diri, mengenali emosi orang lain, dan membina hubungan.³²

a. Mengenali emosi sendiri

Mengenali emosi sendiri merupakan suatu kemampuan untuk mengenali perasaan itu terjadi. Kemampuan ini merupakan dasar dari kecerdasan emosional, para ahli psikologi menyebut kesadaran diri sebagai *metamood*, yakni kesadaran seseorang akan emosinya sendiri. Seperti halnya yang diungkapkan oleh Yusuf Al-Uqshari: jika seseorang tidak menguasai emosinya sendiri maka orang tersebut memiliki termpramen yang tinggi, maka seseorang tersebut harus segera dibebaskan dari seluruh kebiasaan buruk ini serta memberikan solusi untuk berinteraksi dengan sesama.³³

Selanjutnya John Mayer mengungkapkan bahwa kesadaran diri adalah waspada terhadap suasana hati, bila kurang waspada maka individu menjadi mudah larut dalam aliran emosi dan dikuasai oleh emosi.³⁴

b. Mengelola emosi

Mengelola emosi yaitu menangani perasaan agar perasaan dapat terungkap dengan pas. Kecakapan ini bergantung pula pada kesadaran diri. Mengelola emosi berhubungan dengan kemampuan untuk

³² Goleman. Op.cit, h. 58-59

³³ Yusuf al- Uqshari, Sukses Bergaul: *menjalin interaksi dari hati*, Gema Insani, (Jakarta, 2005), hal 79

³⁴ Opcit. 64

menghibur diri sendiri, melepaskan kecemasan, kemurungan, atau ketersinggungan dan akibat-akibat yang timbul karena gagalnya keterampilan emosi dasar.

c. Memotivasi diri sendiri

Dalam mengerjakan sesuatu, memotivasi diri sendiri adalah salah satu kunci keberhasilan karena mampu menata emosi guna mencapai tujuan yang diinginkan untuk memberikan perhatian, untuk memotivasi diri sendiri, menguasai diri sendiri dan untuk berkreasi.

d. Mengenali emosi orang lain (empati)

Kemampuan untuk mengenali emosi orang lain kerap kali disebut dengan empati. Empati merupakan kemampuan untuk mengetahui bagaimana perasaan orang lain atau ikut peduli dengan orang lain. Individu yang memiliki kemampuan empati lebih mampu menangkap sinyal-sinyal sosial yang tersembunyi yang mengisyaratkan apa-apa yang dibutuhkan orang lain sehingga lebih mudah menerima sudut pandang orang lain. Kemudian peka terhadap perasaan orang lain dan lebih mampu untuk mendengarkan orang lain.

e. Membina hubungan

Membina hubungan merupakan keterampilan yang menunjang popularitas, kepemimpinan, dan keberhasilan antar pribadi. Keterampilan sosial adalah unsur untuk menajamkan kemampuan

antar pribadi, unsur pembentukan daya tarik, keberhasilan sosial bukan karisma. Orang-orang yang terampil dalam kecerdasan emosional dapat menjalin hubungan dengan orang lain dengan cukup lancar, peka membaca reaksi dan perasaan mereka, maupun memimpin dan mengorganisasi, dan pintar menangani perselisihan yang muncul dalam setiap kegiatan mereka.

يَا أَيُّهَا النَّاسُ إِنَّا خَلَقْنَاكُمْ مِنْ ذَكَرٍ وَأُنْثَىٰ وَجَعَلْنَاكُمْ شُعُوبًا وَقَبَائِلَ
لِتَعَارَفُوا ۚ إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ خَبِيرٌ

*Artinya: Hai manusia, sesungguhnya kami menciptakan kamu dari seorang laki-laki dan seorang perempuan dan menjadikan kamu berbangsa-bangsa dan bersuku-suku supaya kamu saling kenal-mengenal. Sesungguhnya orang yang paling mulia diantara kamu disisi Allah ialah orang yang paling takwa diantara kamu. Sesungguhnya Allah Maha Mengetahui lagi Maha Mengenal. (Q.s. Hujurat : 13)*³⁵

Makna dari ayat diatas adalah bahwa manusia diperintahkan untuk memelihara hubungan silaturahmi dan persaudaraan. Karena pada dasarnya manusia yang memiliki kecerdasan emosi salah satunya adalah ia yang mampu menjaga hubungan dengan lingkungannya dan sesama manusianya.

Sesuai dengan pendapat Nurdin mengenai ciri-ciri dari peserta didik yang memiliki kecerdasan emosional yang rendah, antara lain sebagai berikut: (a) tidak mempunyai rasa tanggung jawab terhadap perasaan diri sendiri, tetapi menyalahkan orang lain; (b) tidak

³⁵ Departemen Agama RI, *Al-Qur'an Terjemah*, (Jakarta: Al Huda, 2002), h. 518

mengetahui perasaan sendiri sehingga menyalahkan orang lain; (c) suka menyalahkan orang lain; (d) berbohong tentang apa yang iya rasakan; (e) membiarkan segala hal terjadi atau bereaksi berlebihan terhadap kejadian yang sensitive terhadap perasaan orang lain; (f) tidak memiliki perasaan dan integritas; (g) tidak sensitive terhadap perasaan orang lain; (h) tidak mempunyai rasa empati dan rasa kasihan; (i) kaku, tidak fleksibel, membutuhkan aturan-aturan dan structural untuk merasa bersalah; (j) merasa tidak aman, definisif dan sulit menerima kesalahan dan sering merasa bersalah; (k) tidak bertanggung jawab; (l) pesimis dan sering menganggap dunia tidak adil; dan (m) sering merasa kecewa, pmarah, sering menyalahkan, menggunakan kepandaian yang dimilikinya untuk menilai dan mengkritik serta tanpa rasa hormat terhadap perasaan orang lain.³⁶

4. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kecerdasan Emosi

Ada beberapa factor yang mempengaruhi kecerdasan emosional yaitu factor dari luar diri individu yang dapat mempengaruhi kecerdasan emosi adalah sebagai berikut:

a. Lingkungan keluarga

Lingkungan keluarga merupakan sekolah pertama dalam mempelajari emosi. Orangtua adalah subjek pertama yang perilakunya

³⁶ Nurdin, "Pengaruh Kecerdasan Emosional Terhadap Penyesuaian Sosial Siswa Di Sekolah" (Online), tersedia di http://file.upi.edu/Direktori/FIP/JUR.ADMINISTRASI PENDIDIKAN/197907122005011-NURDIN/KARYA_ILMIAH_8.pdf

diidentifikasi oleh anak kemudian diinternalisasi yang akhirnya akan menjadi bagian kepribadian anak. Orang tua yang memiliki kecerdasan emosi yang tinggi akan mengerti perasaan anak dengan baik.

b. Lingkungan non-keluarga

Lingkungan masyarakat dan lingkungan pendidikan merupakan faktor yang mempengaruhi kecerdasan emosi seseorang. Kecerdasan emosi dapat ditingkatkan melalui berbagai macam pelatihan asertivitas.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi kecerdasan emosi seseorang adalah lingkungan keluarga, dan lingkungan non-keluarga.³⁷

5. Bentuk Penanganan Kecerdasan Emosi

Setiap orang memiliki kecenderungan gaya khas tersendiri dalam menangani dan mengatasi emosinya. Untuk mengetahui gaya yang dianut, seseorang harus memiliki perhatian khusus terhadap keadaan emosinya. Perhatian khusus ini adalah kesadaran diri. Menurut Mayer kesadaran diri berarti waspada terhadap suasana hati maupun pikiran kita tentang suasana hati. Kesadaran diri bukanlah perhatian yang larut dalam emosi, bereaksi secara berlebihan dan melebih-lebihkan apa yang dicerap. Kesadaran diri

³⁷ Ahmad Asrori, *Hubungan Kecerdasan Emosi dan Interaksi teman sebaya dengan penyesuaian sosial pada siswa*. Surakarta. 2004, tersedia: <http://jurnalwacana.psikologi.fk.uns.ac.id/index.php/wacana/article/view/56/56.pdf>.

lebih merupakan modus netral yang mempertahankan refleksi diri bahkan ditengah badai emosi.

Mayer membagi gaya atau tipe yang cenderung digunakan seseorang dalam menangani dan mengatasi emosi.³⁸

a. Sadar diri

Peka akan suasana ketika mengalaminya. Mereka memiliki kejernihan pikiran tentang emosi yang melandasi ciri-ciri kepribadian lain, mereka mandiri dan yakin akan batas-batas yang mereka bangun, kesehatan jiwanya bagus, dan cenderung berpendapat positif akan kehidupan. Bila suasana hatinya sedang tidak bagus, mereka tidak risau dan tidak larut kedalamnya, dan mereka mampu melepaskan diri dari suasana hati dengan lebih cepat. Ketajaman pola pikir mereka menjadi penolong untuk mengatur emosi.

b. Tenggelam dalam permasalahan

Mereka adalah orang-orang yang sering merasa dikuasai oleh emosi dan tidak berdaya untuk melepaskan diri, seolah-olah suasana hati mereka telah mengambil alih kekuasaan. Mereka mudah marah dan amat tidak peka akan perasaannya, sehingga larut dalam perasaan-perasaan itu dan bukannya mencari perspektif baru. Akibatnya, mereka kurang berupaya melepaskan diri dari suasana hati yang tidak menyenangkan, merasa tidak mempunyai kendali atas kehidupan

³⁸ Goleman, Daniel. *Op.cit.* 2005.h.65

emosional mereka. Seringkali mereka merasa kalah dan secara emosional lepas kendali.

c. Pasrah

Orang-orang ini seringkali peka akan apa yang mereka rasakan, tetapi mereka cenderung menerima begitu saja suasana hati mereka, sehingga tidak berusaha untuk mengubahnya. Terdapat dua jenis cabang dalam tipe pasrah ini: tipe pertama mereka yang terbiasa dalam suasana hati yang menyenangkan, dengan demikian motivasi untuk mengubahnya rendah. Tipe kedua, kendati mereka peka akan perasannya, rawan terhadap suasana hati yang tidak hirau dan tidak melakukan apapun untuk mengubah meskipun tertekan.

Berdasarkan bentuk penanganan emosi yang cenderung digunakan seseorang yang telah disebutkan diatas, maka seseorang yang memiliki kecenderungan untuk beremosi positif atau negative sangat bergantung dari surveinya mengemukakan bahwa ada kecenderungan yang sama diseluruh dunia. Yaitu generasi sekarang lebih banyak mengalami kesulitan emosional dibandingkan dengan generasi sebelumnya.³⁹

³⁹ Yusuf, Syamsu & Nurihsan, A, Juntika. *Landasan Bimbingan dan Konseling*. (Bandung: PT.Remaja Rosdakarya, 2006).h.240

Menurut goleman generasi sekarang lebih banyak mengalami kesulitan emosional dibandingkan generasi sebelumnya. Mereka menampilkan sifat-sifat.⁴⁰

- a. Lebih kesepian dan pemurung
- b. Lebih berongasan dan kurang menghargai sopan santun;
- c. Lebih gugup dan mudah cemas;
- d. Lebih impulsif (mengikuti kemampuan naluriah /pertimbangan akal sehat) dan agresif.

Dari sini menyimpulkan bahwa setaip individu memiliki banyak bentuk dalam menangani emosi yang mencul pada dirinya. Bentuk penanganan yang terbaik adalah sadar diri yaitu suatu bentuk penanganan dimana setiap individu memiliki kepekaan akan suasana hati yang mereka rasakan ketika mengalaminya sehingga segala perbuatannya dilakukan melalui proses berfikir jernih.

6. Manfaat Kecerdasan Emosional

Suharsono mengungkapkan beberapa manfaat kecerdasan emosional, diantaranya:

- a. Kecerdasan emosional menjadi alat ukur untuk pengendalian diri. Saat seseorang memiliki kecerdasan emosional yang baik maka orang tersebut tidak akan melakukan hal-hal buruk yang merugikan diri sendiri maupun orang lain.

⁴⁰ Ibid.h.240

- b. Kecerdasan emosional dapat diimplemtasikan sebagai cara yang sangat baik untuk membesarkan ide, konsep, atau produk. Selain ide bila tidak dikomunikasikan atau didiskusikan dengan orang lain mengenai ide yang baik akan mampu berdiskusi dengan orang lain mengenai ide yang dimilikinya selanjtunya ide tersebut akan berkembang karena memperoleh masukan ataupun kritikan dari teman diskusi.
- c. Kecerdasan emosional adalah modal penting bagi seseorang untuk mengembnagkan bakat kepemimpinan dalam bidang apapun. Ketika seseorang memiliki kecerdasan emosional yang baik, maka orang tersebut tentu akan memiliki dukungan dan partisipasi dari para anggota yang dipimpin.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa kecerdasan emosional bermanfaat bagi individu sebagai alat ukut pengendalian diri, membesarkan konsep/ide, dan mengembangkan jiwa kepemimpinan.⁴¹

D. Guru Bimbingan Dan Konseling

1. Pengertian bimbingan dan konseling

Bimbingan konseling merupakan dua istilah yang sering dirangkaikan berkaitan kata majemuk. Hal itu mengisyaratkan bahwa kegiatan bimbingan kadang-kadang dilanjutkan dengan kegiatan

⁴¹ Saeful Iman. Hubungan antara Kecerdasan emosional dan sikap sosil dengan prestasi belajar siswa. Yogyakarta, 2016. Tersedia :http://eprints.uny.ac.id/35081/1/saeful_iman_12105244018

bimbingan/konseling. Dalam kamus lengkap psikologi kata *guidance* yang artinya bimbingan adalah prosedur yang digunakan dalam memberikan bantuan pada seorang individu untuk menemukan kepuasan maksimal dalam karier pendidikan dan kejuruan mereka.⁴²

Frank Parson dalam Prayitno dan Erman Amti mengatakan bimbingan sebagai bantuan yang diberikan kepada individu untuk dapat memilih, mempersiapkan diri, dan memegang suatu jabatan serta mendapat kemajuan dalam jabatan yang dipilihnya itu. Smith berpendapat bahwa bimbingan sebagai proses layanan yang diberikan kepada individu-individu guna membantu mereka memperoleh pengetahuan dan keterampilan-keterampilan yang diperlukan dalam membuat pilihan-pilihan, rencana-rencana, dan interpretasi-interpretasi yang diperlukan untuk menyesuaikan diri yang baik.⁴³

Dari pendapat diatas dapat dipahami bahwa bimbingan merupakan suatu upaya pemberian bantuan kepada individu dalam mengembangkan potensi yang dimilikinya sehingga individu tersebut dapat hidup sebagaimana yang diharapkan. Bantuan yang dimaksud adalah berupa moril. Kemudian bantuan itu harus dilakukan secara sistematis oleh pembimbing agar individu atau kelompok tersebut dapat menjadi pribadi yang mandiri.

⁴² J.P Chaplin, (2011), *Kamus Lengkap Psikologi*, Jakarta: Rajawali Pers, Cet 14, h.217

⁴³ Prayitno & Erman Amti, (2009), *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*, Jakarta: Rineka Cipta, h.282.

Sedangkan konseling dalam kamus lengkap psikologi counseling (penyuluhan), adalah nama yang luas oengertianya untuk beraneka ragam prosedur guna menolong banyak orang agar mampu menyesuaikan diri, seperti memberi nasihat, diskusi terapeutis, pengadministrasian dan penafsiran tes, dan bantuan vokasional atau kejuruan.

Menurut Tolbert dalam Prayitno dan Erman Amti, konseling adalah hubungan pribadi yang dilakukan secara tatap muka antara dua orang dalam mana konselor melalui hubungan itu dengan kemampuan-kemampuan khusus yang dimilikinya, menyediakan situasi belajar. Dalam hal ini konseli dibantu untuk memahami diri sendiri, keadaanya sekarang, dan kemungkinan keadanya masa depan yang dapat ia ciptakan dengan menggunakan potensi yang dimilikinya, demi untuk kesejahteraan pribadi maupun masyarakat. Lebih lanjut konseli dapat belajar bagaimana memecahkan masalah-masalah menemukan kebutuhan-kebutuhan yang akan datang.⁴⁴

Menurut Maclean dalam Abu Bakar M. luddin, konseling suatu proses yang terjadi dalam hubungan tatap muka seorang individu yang terganggu oleh jarena masalah yang tidak dapat diatasinya sendiri dengan seorang pekerja yang professional, yaitu

⁴⁴ *Op;cit*, Prayitno Dan Erman Amti, h.101.

orang yang terlatih dan berpengalaman membantu orang lain mencapai pemecahan terhadap berbagai jenis kesulitan pribadi.⁴⁵

Dari pengertian tersebut dapat disimpulkan bahwa konseling adalah proses pemberian bantuan dengan cara tatap muka yang dilakukan oleh seorang ahli yaitu konselor terhadap klien yang memiliki masalah dalam hidupnya.

Setelah mengetahui masing-masing dari pengertian bimbingan dan konseling, maka kali ini akan dipaparkan pengertian dari bimbingan dan konseling itu sendiri. Bimbingan dan konseling merupakan bantuan yang diberikan oleh tenaga profesional kepada seseorang atau lebih, agar orang tersebut bisa menjalani kehidupan sehari-hari secara efektif dan menjadi pribadi mandiri.⁴⁶

2. Pengertian guru bimbingan dan konseling

Konselor adalah pihak yang membantu klien dalam proses konseling. Sebagai pihak yang paling dasar teknik konseling secara luas, konselor dalam menjalankan perannya bertindak sebagai fasilitator bagi klien. Selain itu konselor juga bertindak sebagai

⁴⁵ Abu Bakar M. Iudin, (2004), *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling+Konseling Islam*, Binjai: Difa Niaga, h.8.

⁴⁶ Purbauta Manurung, dkk, (2006), *Media Pembelajaran dan Pelayanan BK*, Medan: Perdana Publishing, h.67

penasehat, guru, konsultan yang mendampingi klien sampai klien dapat menemukan dan mengatasi masalah yang dihadapinya.⁴⁷

Konselor disebut juga dengan guru pembimbing yaitu orang yang bertanggung jawab mencerdaskan kehidupan anak bangsa. Setiap hari guru pembimbing meluangkan waktu demi kepentingan anak didik. Bila suatu ketika ada anak didik yang tidak hadir di sekolah, guru pembimbing menanyakan kepada anak-anak yang hadir, apa sebab dan tidak hadir ke sekolah.

Guru pembimbing adalah salah satu tenaga kependidikan yang mengemban sebagian tugas kependidikan di sekolah, yaitu terletak pada kegiatan bimbingan konseling yang mencakup dimensi-dimensi kemanusiaan seperti individu, sosial, kesukilaan, dan keberagamaan.⁴⁸

Dapat disimpulkan bahwa guru pembimbing adalah seorang tenaga pendidik di sekolah yang didasarkan atas kompetensi yang dimilikinya.

3. Tugas guru bimbingan dan konseling di sekolah

Tugas konselor di sekolah adalah melaksanakan bimbingan dan konseling serta mengasuh siswa sebanyak 150 orang “sesuai dengan

⁴⁷ Namora Lumanggo, (2011), *Memahami Dasar-dasar Konseling Dalam Teori Dan Praktek*, Jakarta: Kencana, h. 21.

⁴⁸ Dr. Neviyarti, (2009), *Pelayanan Bimbingan dan Konseling Berorientasi Khalifah Fil*, Bandung: Alfabeta, h.75

ketentuan surat keputusan bersama Menteri Pendidikan dan Kebudayaan dan Kepala Badan Administrasi Kepegawaian Negara nomor 0433/P/1993, diharapkan pada setiap sekolah ada petugas yang melaksanakan layanan bimbingan yaitu konselor untuk 150 orang peserta didik.”⁴⁹

Pelayanan bimbingan dan konseling di sekolah dilaksanakan dengan berpedoman kepada ketentuan yang telah ditetapkan yaitu : pelayabab bimbingan dan konseling pola 17 plus yang terdiri dari enam bidang bimbingan yaitu bidang pribadi, sosioal, belajar, karie, berkeluarga dan keberagaman. Sembilan jenis layanan yaitu orientasi, informasi, penempatan/penyaluran, pembelajaran, konseling perorangan, konseling kelompok, bimbingan kelompok, konsultasi dan mediasi. Enam kegiatan pendukung yaitu instrumentasi bimbingan konseling, himpunan data, konferensi kasus, kunjungan rumah, alih tangan kasus dan tampilan pustaka.⁵⁰

4. Peran guru BK di sekolah

Tohirin menyatakan bahwa saat ini keberadaan layanan bimbingan dan konseling di sekolah tampak lebih baik disbanding era sebelumnya. Pengakuan kearah layanan bimbingan dan konseling sebagai suatu profesi sudah semakin mengkristal terutama dari

⁴⁹ Abu Bakar M Luddin, (2009), *Kinerja Kepala Sekolah Dalam Kegiatan Konseling*, Bandung: Citapustaka Media Perintis, h.52

⁵⁰ *Op. Cit*, Abu Bakar M Luddin, h.150-158

pemerintah dan kalangan profesi lainnya. Penyelenggaraan bimbingan konseling sangat memiliki peran yang penting dalam tercapainya tujuan pendidikan. Dengan layanan bimbingan konseling, diharapkan sebuah lembaga pendidikan dapat membentuk karakter siswa yang baik dan mewujudkan nilai-nilai edukatif yang membangun. Selain itu bimbingan konseling juga tempat mencurahkan segala keluh kesah yang mungkin begitu rumit yang dialami oleh individu.⁵¹

Bimbingan dan Konseling mengembangkan beberapa peran utamanya sebagai sebuah layanan. Bimbingan dan konseling juga memiliki potensi yang pengaruh ke pembentukan karakter kebangsaan yang sesuai dengan cita-cita bangsa. Begitu pentingnya layanan bimbingan konseling yang mampu ikut mewujudkan generasi penerus yang berkarakter.

- 1) Bimbingan konseling mendamping siswa dalam perkembangan belajar di sekolah
- 2) Bimbingan konseling membantu siswa mengenali diri mereka
- 3) Menentukan cita-cita dan tujuan hidupnya serta menyusun kerangka tujuan-tujuan tersebut.
- 4) Membantu menyelesaikan masalah yang mengganggu proses belajar di sekolah.

⁵¹ Tohirin, (2007), *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah (Berbasis Integrasi)*, Jakarta: Raja Grafindo Persada, h.257

Peran bimbingan konseling dianggap sebagai polisi sekolah. Memanggil, memarahi, menghukum adalah lebel yang dianggap muncul dari bimbingan konseling, dengan kata lain bimbingan konseling diposisikan sebagai musuh bagi siswa yang bermasalah. Factor lain adalah fungsi dari peran guru BK belum dipenuhi secara tepat baik oleh pejabat maupun guru BK itu sendiri. Dibeberapa sekolah ada beberapa guru BK yang sebenarnya tidak berlatar belakang pendidikan BK, mungkin guru tersebut memang mampu menangani siswa, yang biasanya dikaitkan hanya pada kenakalan siswa semata. Untuk menghilangkan persepsi guru BK sebagai polisi sekolah, perlu adanya dengan guru BK, guru mata pelajaran, kepala sekolah, serta dinas yang terkait, antara lain:⁵²

- 1) Pihak sekolah memberikan sarana dan prasarana BK yang memadai.
- 2) BK harus masuk dalam kurikulum dan diberi jam masuk kelas agar guru BK dapat menjelaskan kepada siswa tentang program-program yang ada dalam BK.
- 3) Guru BK harus lebih inovatif.
- 4) Guru BK seharusnya berkompeten dibidangnya bukan dari guru mata pelajaran yang merangkapn sebagai guru BK, guru BK sebiknya bersikap sabar, murah senyum, dapat menjadi teladan dan bersikap lebih bersahabat.

⁵² *Ibid*, h. 259

E. Penelitian Yang Relevan

Berdasarkan telaah pustaka dan kajian penulis ditemukan yang relevan dengan penelitian penulis yaitu

1. Ni Md Ayu Pitasari, Gd Sedanayasa, Tjok Partadjaja yang meneliti tentang “Penerapan Konseling Behavioral Dengan Teknik Latihan Aserif Untuk Meningkatkan Kecaerdasan Emosional Siswa Kelas VII B SMP Negeri 3 Singaraja”, Fakultas Ilmu Pendidikan, Jurusan Bimbingan Konseling Universitas Pendidikan Ganesha dengan subyek penelitian 8 orang siswa kelas VII B yang memiliki kecerdasan emosional rendah. Persamaan penelitian ini adalah sama-sama membahas tentang masalah kecerdasan emosional dan menggunakan teknik *assertive training*. Kemudian ini membuktikan bahwa dengan teknik latihan asertif yang diberikan dapat meningkatkan kecerdasan emosional peserta didik dan semakin baik penerapan teknik ini, maka semakin baik pula hasil yang didapatkannya.
2. Jerry Prafitsari, yang meneliti tentang “Efektivitas *Assertive Training* Dalam Meningkatkan Kecerdasan Emosional Peserta Didik Kelas XI”. Dari hasil penelitian dan pembahasan dapat ditarik kesimpulannya bahwasanya *assertive training* dapat meningkatkan kecerdasan emosional pada peserta didik kelas XI SMAN 12 Bandar Lampung, dengan subyek penelitian 30 peserta didik kelas XI IPA dan XI IPS dengan presentase 47,86 pada peserta didik kelompok eksperimen dan

30,53 pada peserta didik kelompok control yang dibuktikan dari hasil *posttest*.

3. Jurnal Archi Pratiwi. R. “Penggunaan Teknik *Assertive Training* Untuk Meningkatkan Sosial Peserta Didik Kelas X SMAN 1 Tumijajar dengan subjek 6 orang siswa kelas X yang memiliki penyesuaian sosial di sekolah yang rendah. Persamaan dengan penelitian ini adalah sama-sama membahas tentang menggunakan teknik *assertive training*. Dengan dibuktikan dari hasil analisis data skala *pretest* dan *posttest* maka H_a diterima bahwa terdapat peningkatan penyesuaian sosial di sekolah dengan menggunakan teknik *assertive training* pada siswa kelas X SMAN 1 Tumijajar.
4. Rina Intan Sari, “Penggunaan Konseling Kelompok Reknik *Assertive Training* Untuk Meningkatkan Keterampilan *Equality* Pada Peserta Didik Kelas X SMAN 11 Bandar Lampung” dengan subjek peserta didik kelas X yang memiliki kemampuan *equality* rendah. Persamaan dari penelitian ini sama-sama membahas tentang penggunaan *Assertive Training*. Dengan H_{a1} diterima dan H_{01} ditolak. Bahwasannya terdapat peningkatan kemampuan *equality* komunikasi interpersonal yang signifikan setelah diberi layanan konseling kelompok teknik *Assertive Training* , sehingga kemampuan *equality* dalam komunikasi interpersonal bisa di tingkatan dengan layanan konseling kelompok teknik *Assertive Training* pada siswa kelas X SMAN 11 Bandar Lampng.

5. Jurnal Eko Wahyudi “Upaya Guru BK Dalam Meningkatkan Motivasi Dan Prestasi Belajar Siswa MTS Yuketunis Yogyakarta”. Jurusan Kependidikan Islam, Fakultas Tarbiyah Dan Keguruan UIN Sunan Kalijaga 2012. Yang menjadi rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana Motivasi belajar siswa dan bagaimana upaya guru bimbingan dan konseling dalam meningkatkan Motivasi dan prestasi siswa kelas VIII di Mts Yaketunis kota Yogyakarta, dan tujuan dari penelitian ini adalah mendeskripsikan dan menganalisa tentang Motivasi dan prestasi belajar serta upaya guru BK dalam mendidiknya. Kesimpulan dari jurnal ini adalah Motivasi belajar siswa kelas VIII Mts Yaketunis pada umumnya cukup baik, dan upaya-upaya yang telah di tempuh oleh guru bk dalam meningkatkan Motivasi dan prestasi belajar siswa diantaranya: memberikan bimbingan secara kontinyu baik didalam kelas maupun diluar kelas serta menjadikan siswa bersifat organisator.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad Asrori, *Hubungan Kecerdasan Emosi dan Interaksi teman sebaya dengan penyesuaian sosial pada siswa*. Surakarta. 2004, tersedia: <http://jurnalwacana.Psikologi.fk.uns.ac.id/index.php/wacana/article/view/56/56.pdf>.
- Arikunto, Suharsimi. 2013, *Prosedur Penelitian*, Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Bimo Walgito, *Bimbingan dan Konseling (study dan karir)*, Andi, Yogyakarta, 2004
- Corey, Gerald, *Teori dan Praktek Konseling & Psikoterapi*, Bandung: PT. Refika Aditama.
- Creswell, W. John, *Reserch Design Pendekatan Kuantitatif dan Mixed*, Yogyakarta, Pustaka Pelajar, 2013.
- Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, *Kamus Besar Basaha Indonesia Edisi III*, Jakarta, Balai Pustaka, 2003.
- Dewa Ketut Sukardi, *Proses Bimbingan dan Konseling Di Sekolah*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2008),
- Dewi Puspitaningrum, *Hubungan Antara Intensitas Mengikuti Materi Bimbingan Agama Islam Terhadap Peningkatan Assertivitas Anak di Balai Rehabilitas Sosial "Kasih Mesra" Demak*, [online]: skripsi IAIN Walisongo, Tersedia: http://eprints.walisongo.ac.id/2586/3/0911111014_Bb2.pdf, hal.16.
- Goleman, Daniel. 2003, *Emotional Intelegence*, Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama
- Hartono, dkk, 2013, *Psikologi Konseling*, Jakarta: Kencana.
- Heranida, Wawancara Guru Bimbingan dan Konseling, Rekaman Suara, Bandar Lampung, 07 Agustus 2020.
- Ludin, Abu Bakar, *Darar-dasar Bimbingan dan Konseling+Konseling Islam*, Binjai: Difa Niaga, 2004
- Lumanggo, Namora, *Memahami Dasar-dasar Konseling Dalam Teori dan Praktek*, Jakarta, Kencana, 2011.
- Margono, S, *Metodologi Penelitian Pendidikan*, Jakarta, PT. Rineka Cipta, 2010.

Ni Md Ayu Pitasari, dkk “*Penerapan Konseling Behavioral Dengan Teknik Latihan Assertive Untuk Meningkatkan Kecerdasan Emosional Siswa Kelas VII SMP 3 Singaraja*”. Jurusan Bimbingan Konseling FIP Universitas Ganesha singaraja, Indonesia
<http://ejournal.undiksa.ac.id/index.php/JJBK/article/view/781> (26 september 2019)

Nurdin, “*Pengaruh Kecerdasan Emosional Terhadap Penyesuaian Sosial Siswa Di Sekolah*” (Online), tersedia di:
http://file.upi.edu/Direktori/FIP/JUR.ADMINISTRASIPENDIDIKAN/1907122005011-NURDIN/KARYA_ILMIAH_8.pdf

Nursalim, Mochamad, 2013, *Strategi dan Intervensi Konseling*, Jakarta Barat: Akademi Permata.

Prayitno, *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*, Jakarta: PT. Rineka Cipta, 2009

Prayitno, *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*, Jakarta: Rineka Cipta, 2004

Saeful Iman. Hubungan antara Kecerdasan emosional dan sikap sosial dengan prestasi belajar siswa. Yogyakarta, 2016. Tersedia di:
[http://eprints.uny.ac.id/35081/1/saeful iman_12105244018](http://eprints.uny.ac.id/35081/1/saeful%20iman_12105244018)

Shapiro, Lawrence E. 1998, *Mengajarkan Emotional Intelligence Pada Anak*, Jakarta: Gramedia.

Sugiyono, 2014, *Metode Penelitian, Kuantitatif, Kualitatif R&D*, Bandung: Alfabeta.

Suprianta, Mamat, *Bimbingan Konseling Berbasis Kompetensi: Orientasi Dasar Pengembangan Profesi Konselor*, Jakarta, Rajawali Pers, 2011.

Suryabrata, Sumardi, *Metode Penelitian*, Jakarta, Rajawali Pers, 1997.

Tohirin, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah (Berbasis Integrasi)*, Jakarta, Raja Grafindo Persada, 2007.

Wilis, Sofyan S. 2014, *Konseling Individual Teori dan Praktek*, Bandung: Alfabeta.

Yusuf al-Uqshari, 2005, *Sukses Bergaul: Menjalin Interaksi dari Hati*, Jakarta: Gema Insani.

Yusuf, S. dkk, *Landasan Bimbingan & Konseling*, Bandung: PT: Remaja Rosdakarya.